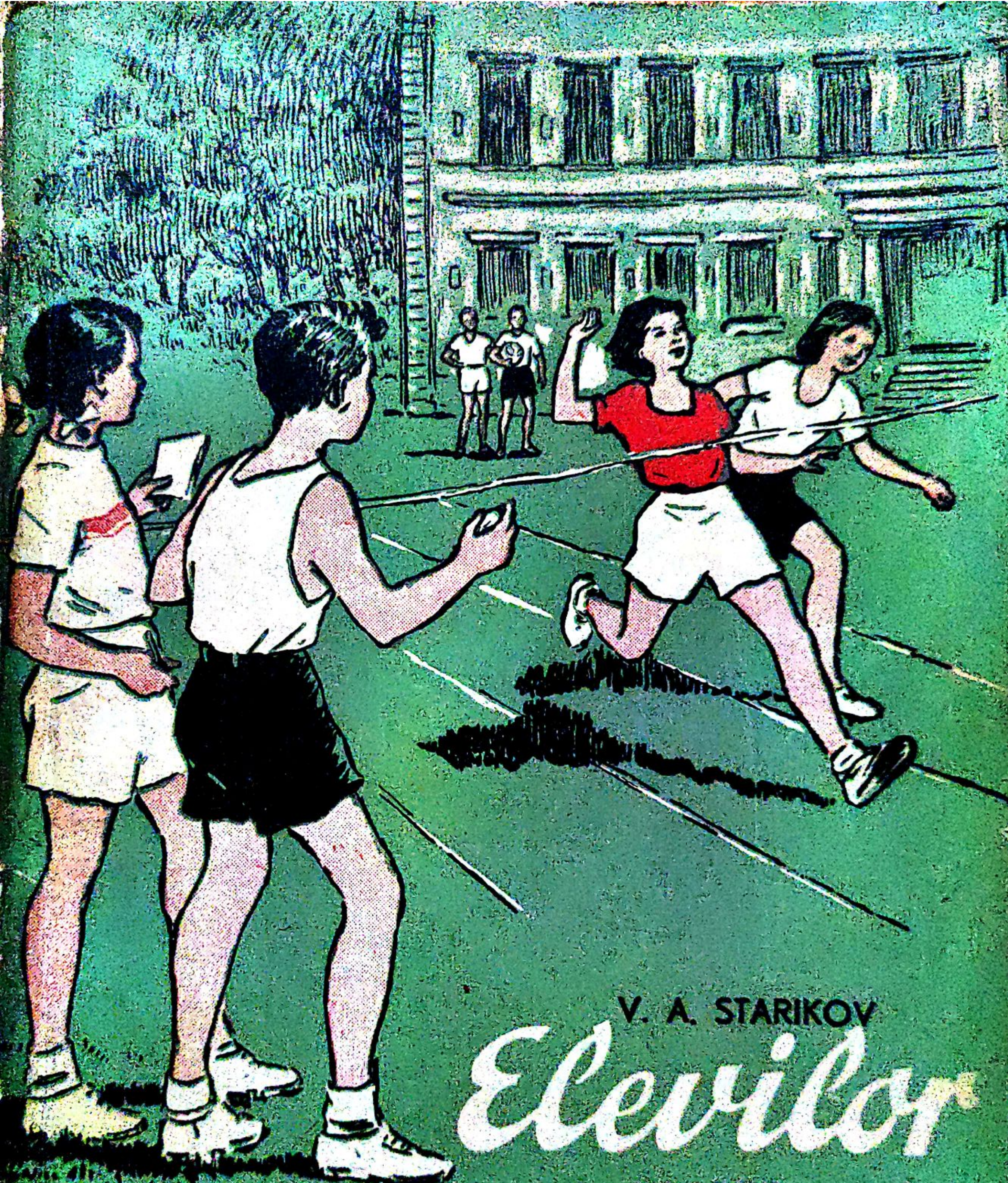


V. A. STARIKOV

Elevilor despre EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

EDITURA TINERETULUI
CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

V. A. STARIKOV
Maestru emerit al sportului

ELEVILOR
DESPRE
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

1955
EDITURA TINERETULUI
CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

PREFAȚA

In Uniunea Sovietică, cultura fizică și sportul reprezintă unul din mijloacele importante de educație comunistă, de întărire a sănătății oamenilor sovietici și de pregătire pentru muncă și apărarea Patriei.

Ca urmare a creșterii bunei stări și a nivelului cultural al poporului, în Uniunea Sovietică se ridică o generație de tineri constructori ai comunismului, sănătoși și entuziaști, cărora le sînt deschise toate drumurile spre o viață creatoare, fericită.

Comitetul Central al Partidului Comunist al Uniunii Sovietice și Guvernul Sovietic au trasat ca sarcină mișcării de cultură fizică din U.R.S.S. atragerea maselor largi de oameni ai muncii și ale tineretului studios în cultură fizică și sport, ridicarea nivelului măiestriei sportive și, pe această bază, cucerirea întîietății mondiale în principalele ramuri de sport.

In școli și în celelalte instituții de învățămînt mediu din Uniunea Sovietică studiază astăzi zeci de milioane de tineri și tinere. Organizarea justă a educației fizice în școli, dezvoltarea în proporții de masă a diferitelor ramuri ale gimnasticii, sportului și jocurilor în rîndurile elevilor este chezășia dezvoltării cu succes a mișcării sovietice de cultură fizică și a creșterii cadrelor sportive.

Elevii fac gimnastică înainte de lecții și participă la lecțiile de educație fizică. Nu toți elevii practică însă în mod permanent și cu perseverență sportul în timpul lor liber. Mulți dintre ei nu au devenit încă activiști de cultură fizică și sport, deși aceasta este sarcina pe care trebuie

să o ducă la îndeplinire în momentul de față tineretul școlar din U.R.S.S.

Cartea de față este scrisă pentru uzul activului de cultură fizică din școli, pentru instructorii de pionieri și organizatorii sportivi ai claselor, pentru conducătorii secțiilor și echipelor sportive, pentru elevii antrenați în munca de cultură fizică în clasele mai mici.

Scopul cărții este de a-i ajuta să se descurce în problemele, în organizarea și în mijloacele educației fizice și sportului, să evite greșelile la primii lor pași în munca de cultură fizică și sport. Cartea nu se va substitui desigur manualelor care cuprind descrierea exercițiilor sau jocurilor. Nădăjduim însă că ea va fi de un real folos celor care doresc să devină sportivi multilaterali, purtători ai insignelor B.G.T.O. sau G.T.O., sportivi clasificați în diferite ramuri de sport.

Cartea de față a fost întocmită în așa fel încît să poată fi folosită de profesori și părinți ca îndreptar pentru ținerea lecțiilor cu elevii pe teme legate de educația fizică și sport.

Această a doua ediție a cărții este revăzută și completată.

Editura și autorul vor ține seama și vor mulțumi cititorilor pentru aprecierea și recomandările lor.



Capitolul 1

CULTURA FIZICĂ PREGĂTEȘTE TINERETUL PENTRU MUNCĂ ȘI APĂRAREA PATRIEI SOCIALISTE

În marea Uniune Sovietică a fost construit socialismul. Orînduirea socialistă asigură popoarelor din U.R.S.S. care pășesc spre comunism o muncă liberă, dreptul la învățătură, accesul larg spre știință, spre toate ramurile culturii inclusiv spre cultura fizică.

Nicăieri în lume nu există condiții ca acelea create în U.R.S.S. pentru perfecționarea multilaterală, intelectuală și fizică a oamenilor muncii. Prin grija partidului și guvernului, în Uniunea Sovietică au fost create numeroase organizații de cultură fizică a căror sarcină este să contribuie la întărirea sănătății celor ce muncesc, la dezvoltarea și educarea lor fizică.

Mijloacele culturii fizice sînt folosite pe scară largă în educația preșcolară și școlară, în munca organizațiilor de pionieri, de Comsomol și sindicale, în toate verigile activității obștești, culturale și profesionale a tineretului sovietic.

În armata sovietică şi în flota maritimă militară sînt mult dezvoltate diferite ramuri de sport.

Exercițiile fizice sînt folosite cu succes pentru restabilirea sănătății şi refacerea capacității de lucru în cazul a numeroase boli şi traumatisme. În anii Marelui Război pentru Apărarea Patriei, cultura fizică medicală aplicată în spitale a ajutat la vindecarea şi refacerea multor mii de soldați şi ofițeri.

E greu de conceput refacerea sănătății şi a forțelor oamenilor muncii în casele de odihnă, în sanatorii sau în stațiunile balneare fără cultură fizică, distracții sportive şi jocuri.

Formele de masă ale culturii fizice şi sportului au intrat temeinic în practica parcurilor de cultură şi odihnă, a cluburilor muncitoreşti, în viața de toate zilele a oamenilor muncii. Gimnastica de dimineață la radio este practicată de sute de mii de elevi, muncitori, funcționari şi de membrii familiilor lor. Ramurile de sport şi jocurile naționale au căpătat o largă dezvoltare în U.R.S.S. Unele din ele au fost incluse printre normele complexului G.T.O.

În viața popoarelor din Rusia prerevoluționară erau practicate încă din vechime numeroase exerciții fizice, lupta, luptele cu pumnii, înotul, mersul pe schi, călăria, vînătoarea şi diferite jocuri. Unii sportivi de mare talent, ca, de pildă, luptătorii Poddubnîi, Şemiakin, Kaikin, patinatorii de viteză Panin, Panşin, Sedov, Strunnikov, frații Ippolitov, Melnikov, vîslaşul Sveşnikov, cicliştii Butilkin, Utocikin şi alții au participat cu succes la numeroase concursuri internaționale, cucerind titluri de campioni europeni şi mondiali. În general însă, în Rusia țaristă sportul era accesibil numai păturilor avute ale populației. Activitatea sportivă de masă nu era stimulată,

deoarece guvernul burghezo-moșieresc se temea de orice fel de asociere a tineretului muncitor și școlar.

Abia după Marea Revoluție Socialistă din Octombrie a fost creată o mișcare populară de cultură fizică care a angrenat multe milioane de oameni.

În Uniunea Sovietică, educația fizică și sportul sînt considerate o problemă de stat. An de an organizațiile sportive cresc și se întăresc.

În unele ramuri de sport, sportivii sovietici au doborît în repetate rînduri recordurile europene și mondiale. Au fost construite și se construiesc sute de stadioane, palate de cultură fizică, mii de terenuri de sport și porticuri de gimnastică. Sportul pătrunde tot mai adînc în viața popoarelor Uniunii Sovietice, pînă în colțurile cele mai îndepărtate.

În momentul de față, mișcarea de cultură fizică organizată numără în rîndurile sale milioane de oameni care practică cu regularitate, în cadrul asociațiilor sportive voluntare, diferite ramuri ale culturii fizice. În instituțiile de învățămînt zeci de milioane de copii, de tineri și tinere fac ore de educație fizică și practică gimnastica, jocurile și alte discipline sportive.

În fiecare an crește numărul sportivilor care au trecut normele Complexului sportiv „Gata pentru muncă și apărarea U.R.S.S." și numărul sportivilor clasificați. Mii de sportivi, dintre cei mai buni, au fost distinși cu înaltul titlu de maestru al sportului, iar celor mai valoroși li s-a acordat titlul de onoare de maestru emerit al sportului.

În anul 1947, guvernul a instituit medalii de aur, argint și bronz pentru premierea sportivilor care au

stabilit recorduri mondiale; unionale și care au obținut înalte performanțe sportive.

In instituțiile de învățămînt, în asociațiile sportive și în colectivele de cultură fizică lucrează zeci de mii de profesori de educație fizică, sute de mii de instructori voluntari, organizatori de cultură fizică, arbitri de sport. Și cu toate acestea, mișcarea de cultură fizică necesită noi și noi cadre.

Pentru pregătirea de profesori și antrenori calificați, a fost creată în Uniunea Sovietică o rețea largă de instituții de învățămînt pentru cultură fizică, în care studiază zeci de mii de tineri și tinere.

Cel mai vechi institut de cultură fizică al țării este Institutul de Cultură Fizică „I. V. Stalin" din Moscova, decorat cu ordinul Lenin. Institutul de Cultură Fizică „P. F. Leshaft" din Leningrad a fost decorat cu ordinele Lenin și Drapelul Roșu (pentru participarea activă la apărarea eroică a Leningradului). Institutul de Cultură Fizică din Bielorusia (Minsk) a fost decorat cu ordinul Drapelul Roșu al Muncii. De asemenea, vechile asociații sportive voluntare „Dinamo" și „Spartak" au fost distinse cu ordinul Lenin. Numeroși sportivi sovietici de frunte și numeroase sportive au fost decorați cu ordine ale U.R.S.S.

Numele celor mai valoroși reprezentanți ai sportului sovietic sînt foarte bine cunoscute în Uniunea Sovietică. Poporul sovietic a acordat o înaltă încredere și cinste celor mai buni dintre ei, alegîndu-i în Sovietele de deputați ai celor ce muncesc.

In fiecare an, în orașele și centrele raionale ale Uniunii Sovietice se organizează sute de mii de concursuri, festivități și seri de cultură fizică. Pe baza planului calendaristic de stat se organizează concur-

suri sportive pentru campionatul asociaţiilor sportive, republicilor unionale şi campionatul U.R.S.S.

În anul 1939, printr-o Hotărîre a guvernului a fost instituită Ziua unională a sportivului, care se sărbătoreşte în fiecare an prin concursuri şi festivităţi de masă, prin stabilirea de noi recorduri sportive.

Cultura fizică a intrat temeinic în noţiunea de cultură socialistă. Astăzi este greu să ne închipuim noi construcţii de palate ale culturii şi ştiinţei, de sanatorii sau instituţii de învăţămînt fără amenajări sportive — stadioane, terenuri şi săli de sport. E cu neputinţă să ne închipuim un festival internaţional al tineretului, o sărbătoare naţională locală din U.R.S.S. şi din orice ţară de democraţie populară, fără concursuri sportive de masă, fără demonstraţii sportive şi parade ale tineretului.

În Uniunea Sovietică se practică peste 40 de ramuri de sport, fără a mai socoti diferitele exerciţii fizice şi jocuri populare de masă. În fiecare an se dezvoltă tot mai larg turismul pe jos, pe apă, cu schiurile şi cu bicicleta.

În multe ramuri de sport şi mai ales în gimnastica sportivă, haltere, lupte, baschet, volei, patinaj viteză, tir, şah, planorism şi paraşutism, sportivii sovietici au obţinut mari succese, învingînd în repetate rînduri cele mai bune echipe din străinătate. Jucătorii de şah, de baschet şi de volei din U.R.S.S. sînt cei mai buni din lume. Numeroşi atleţi, halterofili şi luptători sovietici au cucerit titlul de campioni europeni şi mondiali.

În vara anului 1952, s-a desfăşurat la Helsinki (Finlanda) cea de a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice — cel mai mare concurs internaţional, care se dispută din patru în patru ani. La aceste jocuri sportivii Uni-

unii Sovietice au participat pentru prima oară. După o luptă dîrză cu cei mai buni sportivi ai lumii, ei au cucerit 106 medalii olimpice dintre care 38 de aur (pentru locurile I), 53 de argint (pentru locurile II) și 15 de bronz (pentru locurile III).

Un mare succes au repurtat gimnaștii sovietici. Titlul de campion absolut al jocurilor olimpice a fost cucerit de Viktor Ciukarin și Maria Gorohovskaia. Echipa de gimnastică a U.R.S.S. a ocupat locul I în clasamentul general, întrecînd cu multe puncte pe toți concurenții săi.

Luptătorii, halterofilii și unii trăgători sovietici au obținut rezultate excelente. Tînărul vislaș Iuri Tiukalov a cucerit medalia de aur la proba de schif simplu. Pe primele locuri s-au clasat atleții sovietici Nina Ponomareva (aruncarea discului), Galina Zîbina (aruncarea greutății), Alexandra Ciudina (săritura în lungime), Leonid Scerbakov (triplusalt), Lev Kaleaev, Levan Sanadze, Boris Tokarev și Vladimir Suharev (ștafeta 4x100 m), Maria Golubniceaia (80 m garduri), Nadejda Dvališvili (200 m) și alții.

La jocurile olimpice au concurat cu succes și reprezentanții țărilor de democrație populară, mai ales cei din R. P. Ungară și R. Cehoslovacă. Alergătorul de fond și mare fond Emil Zatopek (R. Cehoslovacă) a cucerit 3 medalii de aur în întrecerile cu cei mai buni atleți ai lumii.

În primăvara anului 1953, la concursurile de la Neapole luptătorii sovietici au confirmat din nou înalta lor valoare sportivă: cinci dintre ei au devenit campioni mondiali de lupte clasice. Fără îndoială că succesele internaționale ale maeștrilor sovietici vor crește și pe viitor.

Dar, mîndrindu-ne cu numele glorioase ale recordmenilor și campionilor mondiali sovietici, noi nu uităm că succesele maeștrilor sovietici nu sînt la fel de mari, în toate ramurile de sport. La jocurile olimpice fotbaliștii, călăreții, înotătorii și cicliștii sovietici au concurat sub posibilitățile lor, de asemenea, nivelul măiestriei sportive la patinaj artistic, la scrimă și la jocul de tenis continuă să fie scăzut.

Printre tinerii sovietici sînt numeroși sportivi de talent care au atins nivelul celor mai buni maeștri ai sportului. Rîndurile lor trebuie completate în permanență. Aici stă chezășia viitoarelor succese ale sportului sovietic.

*

* *

Sarcinile practice și orientarea politică a sistemului sovietic de cultură fizică și-au găsit o vie expresie în complexul „Gata pentru muncă și apărarea U.R.S.S." (G.T.O.), introdus în anul 1931. În anul 1939, printr-o Hotărîre a guvernului U.R.S.S. au fost instituite regulamentul și normele unui complex mai perfecționat.[1] Complexul G.T.O. a devenit baza sistemului sovietic de educație fizică.

Complexul unional G.T.O. a căpătat o largă răspîndire în rîndurile tineretului muncitor, în rîndurile elevilor, în organizațiile de cultură fizică de la orașe și sate, în armată și flotă. Milioane de sportivi își încep cariera sportivă cu pregătirea și trecerea normelor complexului G.T.O. Din rîndurile purtătorilor de insigne B.G.T.O. și G.T.O. de gradul

[1] De la 1 ianuarie 1955 a intrat în vigoare un nou (al III-lea) complex G.T.O. (N. R.).

I şi II s-au ridicat minunaţi maeştri ai sportului sovietic.

Toate formele fundamentale ale muncii de cultură fizică în U.R.S.S. (educaţia fizică în şcoală, în institutele de învăţămînt superior, pregătirea ostaşilor, sportul de masă) sînt statornicite în conformitate cu normele diferitelor grade ale complexului G.T.O. şi sînt subordonate sarcinii pregătirii poporului sovietic pentru muncă socialistă şi apărarea patriei.

În anii de existenţă a statului sovietic au fost adoptate o serie de hotărîri ale Guvernului U.R.S.S. şi ale C.C. al Partidului cu privire la dezvoltarea culturii fizice şi sportului. Guvernele şi C.C. al Partidelor comuniste din republicile unionale, comitetele de partid ale ţinuturilor şi regiunilor au adoptat de asemenea în legătură cu aceleaşi probleme numeroase hotărîri importante.

Hotărîrile Comitetului Central al Partidului din anii 1925 şi 1948 au avut o însemnătate deosebit de mare pentru stabilirea sarcinilor şi metodelor activităţii de cultură fizică.

În hotărîrea C.C. al P.C. (b) al Rusiei din 13 iulie 1925 au fost stabilite fondul şi sarcinile culturii fizice în ţara care păşea atunci pe calea construirii socialismului. În această hotărîre istorică pentru mişcarea de cultură fizică, se subliniază însemnătatea practicării culturii fizice şi sportului pentru întărirea sănătăţii şi ca mijloc de educaţie.

Această linie principială dată cu peste 30 de ani în urmă, călăuzeşte şi astăzi organizaţiile de cultură fizică din U.R.S.S.

Pentru dezvoltarea continuă a mişcării de cultură fizică sovietice, o uriaşă însemnătate o are de asemenea Hotărîrea C.C. al Partidului din 27 decembrie

1948, în care s-a arătat că, cultura fizică este un mijloc important de educaţie comunistă, de întărire a sănătăţii şi de pregătire a poporului sovietic pentru muncă şi apărarea Patriei socialiste. În hotărîre se dau o serie de directive privitoare la întărirea organizatorică continuă a mişcării de cultură fizică, la ridicarea calităţii educaţiei fizice a elevilor şi a muncii legate de complexul G.T.O., la dezvoltarea sportului de masă în satul colhoznic, intensificarea activităţii ştiinţifice în domeniul culturii fizice şi sportului.

C.C. al Partidului a trasat ca sarcini principale extinderea mişcării de cultură fizică de masă în ţară, ridicarea nivelului măiestriei sportive, şi — pe această bază — cucerirea de către sportivii sovietici, în anii cei mai apropiaţi, a întîietăţii mondiale în principalele ramuri de sport.

Această hotărîre de mare însemnătate, îndreptată spre îmbunătăţirea tuturor formelor şi aspectelor activităţii de cultură fizică şi sport din Uniunea Sovietică, constituie programul de luptă în activitatea organizaţiilor de cultură fizică.

Conducerea de către stat a mişcării de cultură fizică care cuprinde milioane de oameni revine Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri al U.R.S.S. In republici, regiuni, oraşe şi raioane lucrează comitete şi secţii corespunzătoare pentru cultură fizică şi sport. Aceste organe de stat unifică, conduc şi controlează activitatea de cultură fizică a departamentelor şi organizaţiilor obşteşti care desfăşoară munca de cultură fizică şi sport în şcoli, institute de învăţămînt superior, asociaţii sportive, sanatorii etc.

Organizaţiile cu caracterul de masă cel mai pronunţat sînt asociaţiile sportive voluntare sindicale

care cuprind milioane de oameni ai muncii, membrii familiilor lor și tineretul școlar. Pe lîngă Consiliul Central al Sindicatelor Sovietice precum și în multe ministere și departamente există secții care conduc activitatea de cultură fizică.

Comsomolul leninist desfășoară o muncă intensă pentru dezvoltarea în masă și întărirea mișcării de cultură fizică

Comsomolul este detașamentul de frunte al tineretului sovietic, rezerva de nădejde și ajutorul activ al Partidului comunist în toate domeniile construcției economice și culturale, în întărirea apărării U.R.S.S.

Rolul Comsomolului în educația fizică a copiilor și tineretului este un rol important, un rol de cinste. Comsomolul este numit „sufletul mișcării de cultură fizică" și această denumire este foarte justă. Comsomolul este inițiatorul mișcării de cultură fizică de masă, iar comsomoliștii sînt organizatorii, conducătorii colectivelor de cultură fizică, activiști sportivi.

O uriașă însemnătate pentru dezvoltarea mișcării de cultură fizică au avut-o Hotărîrile celui de-al III-lea Congres al Comsomolului (octombrie 1920). La Congres a luat cuvîntul V. I. Lenin rostind o amplă cuvîntare despre sarcinile uniunilor de tineret.

Congresul a trasat sarcinile practice ale activității de cultură fizică pentru pregătirea tineretului în vederea muncii și apărării armate a Patriei socialiste. Congresul a subliniat că educația fizică a tinerei generații este unul din elementele indispensabile ale sistemului general de educație comunistă a tineretului, avînd ca scop crearea unui om armonios dezvoltat, a unui cetățean — făuritor al societății comuniste.

Următoarele congrese ale Comsomolului au acordat de asemenea o mare atenție problemelor dezvoltării activității de cultură fizică în rîndurile tineretului. Sarcinile comsomoliștilor în domeniul educației fizice sînt cuprinse în programul și în statutul comsomolului. Fiecare comsomolist este dator să cunoască bine și să îndeplinească aceste sarcini.

Din inițiativa organizațiilor comsomoliste a fost elaborat și introdus complexul G.T.O. Comsomoliștilor le aparține de asemenea inițiativa în organizarea crosurilor de schi și atletice, cu caracter de masă. Din rîndurile comsomoliștilor s-au ridicat mii de sportivi de valoare, sute de maeștri, recordmeni și campioni ai sportului sovietic. Zeci de mii de comsomoliști-profesori, antrenori, instructori voluntari lucrează cu succes în colectivele sportive, în secțiile asociațiilor sportive voluntare.

La cel de al XI-lea Congres al Comsomolului care a avut loc în anul 1949 au fost examinate în amănunțime problemele educației fizice și sportului. În Hotărîrile Congresului se arată că, Comsomolul trebuie să-și îmbunătățească munca în asociațiile sportive, și în colectivele de cultură fizică, să atragă și mai mult tineretul la practicarea culturii fizice și sportului.

Comsomoliștii și comsomolistele trebuie să fie organizatori activi în munca sportivă și de cultură fizică, să treacă normele pentru insigna „Gata pentru muncă și apărare".

Comsomolul leninist îndeplinește cu cinste sarcina trasată de partid — participarea activă la educația fizică a tineretului sovietic.

* * *

O influență uriașă exercită exemplul Uniunii Sovietice în problema organizării ocrotirii sănătății, culturii fizice și sportului, asupra țărilor de democrație populară.

In R.P.Chineză, R.Cehoslovacă, R.P.Polonă, R.P. Romînă, R.P.Ungară, R.P.Bulgaria, R.P.Albania, R.D. Germană a fost instituită conducerea de stat a educației fizice și sportului. Se construiesc numeroase stadioane, bazine, velodromuri și alte amenajări sportive. Sportul a devenit accesibil întregului popor. In locul asociațiilor sportive fărămițate, cu puțini membri, s-au constituit organizații sportive și de cultură fizică care reunesc sute de mii, iar în China populară milioane de tineri elevi și muncitori. După exemplul complexului sovietic G.T.O. au fost introduse în R.P. Polonă, R.P. Ungară și alte țări de democrație populară complexele „Gata pentru muncă și apărarea patriei", s-au instituit insigne și medalii, care se dau pentru înalte rezultate sportive. Se elaborează bazele științifice ale educației fizice, ale antrenamentului sportiv, se îmbunătățește situația controlului medical al sănătății sportivilor.

In majoritatea țărilor de democrație populară au fost create institute de stat de cultură fizică, se organizează diferite cursuri de pregătire a organizatorilor și instructorilor sportivi.

In fiecare an se organizează numeroase concursuri, festivități sportive, ciclo-crosuri și moto-crosuri, ștafete ale Păcii, minunate festivaluri naționale și internaționale ale tineretului.

In China eliberată, care a pornit pe calea largă a dezvoltării politice, economice și culturale se acordă o uriașă atenție propagandei culturii fizice în presă, prin radio, în arta plastică. La Pekin apare revista

„Cultura fizică nouă". De un mare succes se bucură emisiunea „gimnastica la radio". Se organizează festivități și parade sportive la orașe și sate. Gimnastica, atletismul, înotul, diferitele jocuri sportive (baschetul, voleiul și altele), precum și ramurile naționale de luptă, scrimă cu sabia, tracțiunea cu frînghia și dansurile populare se bucură de mare popularitate.

În eroica Republică Populară Democrată Coreeană, în ciuda distrugerilor și nenorocirilor pricinuite de intervenția imperialistă, se manifestă o grijă deosebită pentru întărirea sănătății tinerei generații. Copiilor li se asigură nu numai dreptul la învățătură, alimentație, asistență medicală, ci și posibilitatea de a practica jocurile, gimnastica, sportul.

Cu fiecare an, sportivii țărilor de democrație populară și în primul rînd cei din R.P. Ungară, R. Cehoslovacă, R.P. Polonă, R.P. Bulgaria, iau parte cu tot mai mult succes la întrecerile internaționale. Mîna în mînă cu sportivii Uniunii Sovietice, ei își însușesc tehnica sportivă, se antrenează, participă la concursuri, pentru a fi sănătoși, rezistenți, capabili de muncă creatoare și apărarea patriei. Împreună cu toți oamenii muncii și cu întreaga omenire progresistă, sportivii țărilor de democrație populară contribuie prin întreaga lor activitate, prin întîlniri internaționale, prin participarea la festivalurile tineretului, la lupta împotriva amenințării unui nou război mondial, la întărirea cauzei păcii în întreaga lume.

*

* *

In țările lagărului imperialist tabloul este cu totul diferit.

În S.U.A. și în multe alte țări capitaliste întreaga educație a tineretului este subordonată sarcinii creșterii unor apărători credincioși ai regimului capitalist, care să poată fi aruncați cu ușurință în orice aventuri militare împotriva popoarelor iubitoare de pace sau să poată fi folosiți ca forță de represiune împotriva oamenilor muncii din propria lor țară.

Diferitele mijloace prin care se exercită o influență asupra psihologiei omului: filmele de cinematograf, revistele, emisiunile de televiziune pentru copii și adolescenți, afișele, abundă în descrieri care glorifică „splendorile" aventurilor militare „în țări îndepărtate", „isprăvile" diversioniștilor, spionilor, gangsterilor. Copiii sînt puși să se joace cu jucării atomice și chiar săniuțele pentru copii poartă denumirea „atomul zburător". Eroii filmelor și ai „comicsurilor" (povestiri de aventuri în imagini) pentru copii și adolescenții sînt de obicei bandiți care au comis, fără a fi sancționați, cele mai îngrozitoare crime, sau „supra-oameni" care nu se supun nici unui fel de legi în afara forței brutale.

La fel ca și știința, arta, literatura, care se găsesc într-o stare de decădere extremă, sportul din țările capitaliste degenerează, se pătrunde de cultul cruzimii și al violenței. Deseori se organizează „întreceri" cam de acest fel: cine va rostogoli mai repede un butoi gol în jurul țării, cine va bea mai multă bere etc. Asemenea elucubrații „sportive" sînt stimulate cu însuflețire de conducătorii societății capitaliste, care văd în ele un mijloc de abatere a atenției maselor de la problemele politice arzătoare, de la „ideile primejdioase". Intîlnirile de fotbal american, de box profesionist, cursele de automobile și de motociclete se termină deseori prin accidente mortale.

Sportul este pus în slujba îmbogățirii, datorită unor profituri nerușinate și este un mijloc de propagandă reacționară.

* * *

Tineretul din marea țară sovietică trăiește, învață și muncește liber și fericit. Sub conducerea înțeleaptă a partidului și guvernului, economia națională, cultura, forța Patriei socialiste cresc și se dezvoltă cu fiecare nou plan cincinal, cu fiecare an. Puternicile forțe armate ale Uniunii Sovietice stau neclintit de strajă Patriei. Științele și artele sînt într-o continuă înflorire. Se șterg deosebirile între oraș și sat, granițele între munca intelectuală și fizică. Poporul sovietic pășește ferm pe drumul spre comunism.

O dată cu înflorirea întregii culturi socialiste, se dezvoltă și mișcarea de cultură fizică din U.R.S.S. care cuprinde multe milioane de oameni.



Capitolul II

PE DRUMUL SPRE CULTURA FIZICĂ SOVIETICĂ

În Uniunea Sovietică, pe lîngă faptul că există condiţii minunate pentru dezvoltarea de masă a culturii fizice şi sportului, a fost creat şi un sistem ştiinţific de educaţie fizică a poporului.

Care este esenţa acestui sistem şi care sînt trăsăturile lui caracteristice? Pentru a ne lămuri în această problemă vom aminti ce anume a precedat cultura fizică modernă, care a fost atitudinea oamenilor politici, a savanţilor de frunte, a pedagogilor şi scriitorilor faţă de cultură fizică şi sport.



Cultura fizică are o istorie proprie, bogată şi instructivă. În vechea Chină, cu milenii în urmă, cu ocazia instruirii copiilor, se acorda o mare atenţie dezvoltării lor fizice. Gimnastica medicală era folosită cu succes în medicină.

În străvechea Eladă (Grecia) calităţile fizice ale oamenilor erau apreciate în aceeaşi măsură ca şi ca-

litățile intelectuale și morale. Exercițiile fizice și în primul rînd alergarea, săriturile, aruncările, tragerea cu arcul, înotul, jocurile și călirea corpului erau incluse în conținutul lecțiilor din școlile inferioare (elementare) și medii. In acel timp se organizau jocurile olimpice, istmice și alte jocuri sau mai bine zis sărbători de stat — concursuri în diferite probe de alergare, aruncarea discului și suliței, cursele de care etc. De asemenea se organizau concursuri de dansuri, de cîntece și recitări. Vestiții filozofi și scriitori ai Greciei antice se numărau deseori printre participanții și învingătorii acestor jocuri.

Unul din cei mai mari filozofi ai lumii antice, Aristotel, a elaborat un sistem de educație fizică în familie (pînă la 7 ani) și școlară pentru grecii „liberi", în care a propus pentru prima oară ca exercițiile fizice să se stabilească în funcție de particularitățile biologice ale copiilor, adolescenților și adolescentelor. In acest sistem, se acorda un loc însemnat nu numai dezvoltării forței, ci și frumuseții corpului omenesc, precum și calităților morale — curajul, puterea de a suporta durerea fizică etc. Bineînțeles că toate acestea nu se refereau la sclavi și meteci (cetățeni nebăștinași ai Greciei antice).

In Roma antică, educația fizică a tinerilor aristocrați se baza la început pe modelele elene, însă treptat a degenerat într-o educație militară îngustă, avînd ca scop pregătirea cuceritorilor și a stăpînitorilor de sclavi. De o mare popularitate se bucurau spectacolele brutale cum erau sîngeroasele lupte de gladiatori (de obicei sclavi, prizonieri de război sau condamnați de vreo instanță) între ei sau cu fiarele sălbatice.

In evul mediu, cultura fizică a marcat o decădere

chiar în rîndurile păturilor avute ale populaţiei din Europa şi din ţările Orientului apropiat. Exerciţiile fizice erau folosite numai în şcolile de cavaleri şi ca una din metodele de pregătire a soldaţilor. Într-o serie de ţări, de pildă în Anglia, jocurile şi sportul, mai ales fotbalul, erau supuse persecuţiilor.

O dată cu începutul epocii Renaşterii (secolele XIV—XVI) reapare cultul omului sănătos, activ, dornic de viaţă. În această epocă, în locul orînduirii feudale începe să apară orînduirea capitalistă. Contradicţiile se ascut foarte mult, ca şi lupta de clasă, între feudali pe de o parte, burghezie şi ţărănime pe de altă parte. Acum se intensifică campaniile pentru cucerirea de noi colonii. Toate acestea determină dezvoltarea ştiinţelor naturii, a tehnicii, a diferitelor ştiinţe aplicative, inclusiv medicina. În acelaşi timp înfloresc ştiinţele umaniste (sociale), literatura, arta, pedagogia.

Dar aceasta n-a fost o perioadă de înflorire culturală paşnică. Karl Marx scria că istoria acestei perioade este înscrisă în cronicile omenirii cu graiul înflăcărat al sabiei şi focului. Din această pricină au apărut şi diferite noi sisteme contradictorii de educaţie fizică a tineretului.

Unele din ele au fost subordonate ideii reîntoarcerii la natură, la viaţa simplă şi idilică a satului, altele au pus la temelie sarcina dezvoltării voinţei, dîrzeniei, hotărîrii, călirii, a calităţilor celor mai necesare ostaşilor cuceritori. Toate aceste sisteme erau subordonate intereselor de clasă ale burgheziei care se întărea în ascensiune spre putere.

Problemele educaţiei fizice îşi găseau din ce în ce mai des oglindirea în operele filozofice şi artistice ale lui Voltaire, Rabelais, Rousseau, Locke, Spencer, în

operele marelui pedagog slav Ian Amos Komenski și ale altor pedagogi înaintați.

Cu toate acestea însă, toți acești gînditori și pedagogi judecau educația fizică de pe poziții idealiste, adaptau ideile și conținutul sistemelor lor de educație, inclusiv educația fizică, la interesele clasei dominante — burghezia. Ei nu încercau și nici nu puteau de altfel să creeze un sistem de educație fizică cu adevărat științific, popular.

*

* *

În lucrările oamenilor de știință, ale scriitorilor, medicilor, pedagogilor progresiști ruși din secolele XVIII—XIX, ca M. V. Lomonosov, A. N. Radișcev, A. I. Herțen, V. G. Belinski, N. G. Cernîșevski, N. A. Dobroliubov, N. I. Pirogov, K. D. Ușinski se pot găsi numeroase cugetări profunde despre educația fizică, valabile pînă în zilele noastre.

Bineînțeles că îmbinarea dezvoltării intelectuale și fizice a oamenilor nu se putea înfăptui în condițiile Rusiei țariste. Ea s-a înfăptuit numai în Uniunea Sovietică, unde dezvoltarea multilaterală fizică și intelectuală a individului a devenit în fapt unul din principiile conducătoare ale educației comuniste.

Popoarele care formează marea Uniune Sovietică, și în primul rînd poporul rus, erau vestite încă din vechime prin sănătatea lor de fier, prin forță, îndemînare, inventivitate, curaj, vitejie. Aceste calități sînt cîntate în legendele populare, în basme și cîntece, în literatură. Prin aceste calități se remarcă chipurile bravilor ruși, apărători ai pămîntului patriei — Ilia Muromeț, Dobrînea Nikitici, a viteazului gruzin Ta-

riel din poemul „Viteazul în blană de tigru" de Şota Rustaveli, a eroului epopeii carelo-finlandeze „Kalevala", ale multor figuri istorice — Alexandru Nevski, Dimitri Donskoi, Petru I, Stepan Razin etc.

În operele clasicilor literaturii ruse — M. I. Lermontov („Cîntec despre negustorul Kalaşnikov"), N. V. Gogol („Taras Bulba"), A. M. Gorki şi alţii, sînt înfăţişate tablouri vii de forţă şi curaj.

Marii conducători de oşti şi de flotă ruşi — Rumeanţev, Suvorov, Kutuzov, Uşakov, Nahimov — au preţuit în mod deosebit înaltele calităţi fizice şi morale şi le-au dezvoltat cu dibăcie în rîndurile soldaţilor şi ofiţerilor. Este îndeobşte cunoscut că ostaşii, marinarii şi navigatorii ruşi au dovedit în repetate rînduri aceste minunate calităţi în luptele pentru apărarea patriei, în descoperirea şi cercetarea pămînturilor neumblate.

Chiar astăzi, în epoca noastră minunată, toate aceste calităţi preţioase se manifestă cu o forţă nouă şi în forme noi în munca liberă, care a devenit în U.R.S.S. „o chestiune de onoare, de glorie, de vitejie şi eroism" (Stalin), în nemuritoarele fapte de arme ale oamenilor simpli sovietici — participanţi la Marele Război pentru Apărarea Patriei.

În toate timpurile şi la toate popoarele au existat şi există şi azi forme naţionale, populare ale culturii fizice. Tocmai aceste feluri de exerciţii fizice, jocuri, concursuri de masă în care oamenii se întrec în forţe, îndemînare, precizie, viteză, inventivitate şi curaj, determină educaţia fizică a popoarelor din lumea întreagă. Pe lîngă munca fizică cu care se ocupă o mare parte a muncitorilor şi ţăranilor, aceste exerciţii şi jocuri se transmit din generaţie în generaţie, din veac în veac.

Multe ramuri de sport, răspîndite astăzi în toate țările, de pildă înotul, canotajul, velele, fotbalul și altele se trag din exercițiile și jocurile populare. Dar pentru înlesnirea comparării și aprecierii rezultatelor, ele au căpătat reguli unice. Numeroase ramuri de sport sînt „descendente" ale străvechilor moduri de muncă, vînătoare sau ale procedeelor de instruire a ostașilor. Printre acestea se numără atletismul, scrima, luptele, boxul, alpinismul.

În viața poporului rus și a celorlalte popoare ale Uniunii Sovietice, găsim minunate jocuri și exerciții. Este suficient să amintim jocuri ca gorodki, lapta, diferitele ramuri de luptă rusă, tătară, kirghiză, caucaziană, jocul gruzin „lelo" (una din variantele fotbalului), cursele de cai, acrobația pe cal, cursele de sănii trase de reni și cîini (în nord) sau sănii cu pînze, dansurile populare ruse, ucrainene, gruzine, moldovenești și altele, foarte atrăgătoare și atletice prin caracterul lor.

Grănicerii, marinarii, vînătorii de balene, vînătorii din Siberia, Primorie, Altai, Transcaucazia, pescarii din Baltica, minerii, geologii-cercetători ai adîncurilor, ciobanii-păzitori ai turmelor, cei ce lucrează la îndepărtatele stații de radio, membrii expedițiilor științifice și industriale înfăptuiesc zi de zi fapte cu adevărat eroice, minunate. Tineretul sovietic cunoaște toate faptele mărețe de muncă ale tuturor acestor vajnici și modești oameni sovietici din impresiile proprii, din ziare, cărți, filme de cinematograf.

*
* *

Sînt îndeobște cunoscute cuvintele lui Karl Marx după care îmbinarea muncii în producție cu instruc-

ţia intelectuală şi cu gimnastica, va fi în epoca viitoare singurul mijloc de educaţie a unor oameni dezvoltaţi multilateral.

Friedrich Engels a consacrat numeroase pagini din operele sale problemei educaţiei fizice a tineretului. El a recomandat să se predea gimnastica liberă şi exerciţiile cu aparate în toate clasele, arătînd în mod just că este mai bine să se facă aşa decît să se cheltuiască eforturi uriaşe pentru formarea mobilităţii şi supleţii oaselor, muşchilor şi ligamentelor mai tîrziu, la vîrsta de 20 ani.

Karl Marx şi Friedrich Engels au considerat că grija pentru menţinerea sănătăţii şi a forţelor vitale este o condiţie necesară a unei îndelungate munci intelectuale şi a activităţii revoluţionare intense.

Pe baza scrisorilor lor şi a amintirilor contemporanilor se poate afirma că atît Marx cît şi Engels au păstrat o excepţională putere de muncă pînă în ultimele zile ale vieţii lor, datorită respectării unui regim de muncă şi odihnă foarte corect, datorită folosirii exerciţiilor fizice şi a călirii. În amintirile sale despre Marx, cunoscutul militant revoluţionar francez Paul Lafargue a scris că Marx stătea de vorbă ceasuri întregi, putînd în acest timp să umble sau să urce pantele dealurilor fără să simtă cea mai mică oboseală.

Engels a practicat sistematic gimnastica, scrima, înota bine, călărea excelent şi era un turist experimentat. La 70 de ani el era un om viguros şi energic, capabil de o încordată muncă creatoare.

Marele făuritor al Statului Sovietic, Vladimir Ilici Lenin, dezvoltînd învăţătura lui Marx-Engels a atras în repetate rînduri atenţia asupra faptului că educaţia fizică este un element inseparabil al dezvoltării multilaterale a omului în societatea socialistă.

În viața sa personală, Vladimir Ilici folosea pe scară largă mijloacele pe care astăzi le includem în noțiunea de „cultură fizică". Scrisorile lui Lenin, amintirile Nadejdei Krupskaia și ale altor prieteni apropiați dovedesc că Lenin știa să găsească timp și posibilități pentru menținerea sănătății și a energiei cu ajutorul exercițiilor fizice și sportului.

Lenin patina bine (îi plăcea mai ales patinajul artistic), înota excelent, mergea cu bicicleta, era un șahist de forță, turist neobosit și vînător. Aptitudinea de a se relaxa cîtva timp după o muncă încordată l-a ajutat — după propria sa mărturisire — foarte mult. Chiar și în închisoare, Lenin recurgea la exerciții fizice ca la singurul mijloc de menținere a capacității de lucru, a voiciunii.

După Marea Revoluție Socialistă din Octombrie, Statul Sovietic și-a asumat printre alte sarcini importante și sarcina întăririi și educării fizice a poporului. Educația fizică a fost inclusă în programul școlilor ca obiect obligator. Direcția Generală a Învățămîntului militar general, creată în anul 1918, avea ca sarcină — pe lîngă instruirea militară — organizarea pe scară largă a pregătirii fizice a populației. Pe lîngă Direcția Generală a Învățămîntului militar general a fost creat Consiliul superior pentru cultură fizică.

Vremurile erau încă grele. Tînărul stat socialist se afla în cleștele intervenției, îndura foame, suferea de lipsa celor mai necesare lucruri. Pe atunci, cultura fizică și sportul păreau multora o născocire nefolositoare, un „lux". Dar Partidul și conducătorul lui V. I. Lenin priveau cu decenii înainte. Lenin arăta că Țara Sovietelor are nevoie de armate, de milioane de oameni puternici fizicește, plini de voință, curaj, energie, perseverență. Lor le va aparține viitorul, cu

brațele lor se va cuceri dreptul la construirea bazelor noi ale societății omenești.

Vorbind despre necesitatea educației multilaterale a tineretului, Vladimir Ilici a spus că tineretul trebuie să fie în primul rînd viguros și plin de bucuria de a trăi. La educarea acestor calități contribuie sportul sănătos — gimnastica, înotul, excursiile și diferitele exerciții fizice. După părerea lui Lenin educația fizică trebuie să se îmbine cu o mare diversitate de interese spirituale, cu studiul, cu înclinația spre analiză și cercetarea a tot ce e nou sau puțin studiat.

După cum își amintește Nadejda Krupskaia, lui Vladimir Ilici îi aparțin minunatele cuvinte adresate tineretului, după care, tocmai acestui tineret îi este hărăzit să încunune cauza comunismului, tocmai acestui tineret îi este dat să ducă lupta pentru comunism, și pentru aceasta el trebuie să fie puternic, sănătos, cu nervi de oțel și cu mușchi de fier.

Nervii de oțel și mușchii de fier au fost necesari de atîtea ori tineretului sovietic pentru a-și înălța prin muncă eroică patria iubită, pentru a întări forța ei economică și pentru a nimici pe toți dușmanii care au încălcat sfintele granițe ale Uniunii Sovietice. Aceste calități ale tineretului sovietic s-au manifestat în mod deosebit în anii Marelui Război pentru Apărarea Patriei.

Astăzi, sănătatea de fier, voința de oțel, mușchii căliți și antrenați sînt tot atît de necesari tineretului și întregului popor sovietic pentru succesul construirii comunismului.

In cuvîntarea rostită la Congresul al XVI-lea al Partidului, I. V. Stalin a arătat că în U.R.S.S. au fost create toate condițiile pentru creșterea unor noi

generații de muncitori „sănătoși și plini de viață, capabili să ridice puterea țării sovietice la înălțimea cuvenită și s-o apere ca un singur om împotriva tentativelor dușmanilor".

Subliniind grija fierbinte a partidului, guvernului, poporului sovietic pentru sănătatea tinerei generații, I. V. Stalin a spus: „Statul nostru se deosebește de toate celelalte state prin faptul că nu cruță mijloacele pentru buna îngrijire a copiilor și buna educație a tineretului... Eu cred că nicăieri ca la noi, în Uniunea Sovietică, nu există atîta grijă pentru copil, pentru educarea și dezvoltarea lui".

M. I. Kalinin a vorbit în repetate rînduri despre rolul important al culturii fizice în educația comunistă. În articolele și cuvîntările sale adresate tineretului sovietic, Mihail Ivanovici arăta că exercițiile fizice și sportul ajută la educarea unor oameni activi, puternici, rezistenți. El a considerat cultura fizică drept unul din obiectele fundamentale ale instruirii și educației în școală, situînd-o alături de limba maternă și matematica.

Subliniind în repetate rînduri rolul sportului de masă ca principală condiție a succeselor sportive, M. I. Kalinin a spus: „...la noi mișcarea de cultură fizică cuprinde milioane și bineînțeles e mai ușor ca între aceste milioane să găsești talente, decît s-ar putea găsi între mii, iar între mii este mai ușor decît între sute".

E greu să definim mai bine decît a făcut-o M. I. Kalinin sarcinile educației fizice:

„Noi vrem să dezvoltăm pe om din toate punctele de vedere, astfel ca el să știe să alerge bine, să înoate, să meargă repede și frumos, așa încît toate organele lui să funcționeze normal, într-un cuvînt

— să fie un om normal, sănătos, pregătit pentru muncă și apărare, ca paralel cu toate calitățile lui fizice să se dezvolte normal și calitățile lui intelectuale".

Marea Uniune Sovietică îndeplinește acum grandioasa sarcină a construirii comunismului sub conducerea încercată a Partidului Comunist al Uniunii Sovietice și a Guvernului sovietic. În îndeplinirea acestei sarcini istorice, o mare însemnătate o are în special dezvoltarea de masă a culturii fizice și sportului în U.R.S.S.

*
* *

Desigur că pentru cititorii acestei cărți va fi interesant și instructiv să știe felul în care a fost apreciată cultura fizică și sportul (în concepția noastră de astăzi) și felul în care a fost folosită în viața personală de cei mai mari scriitori, oameni de știință și pedagogi ai Patriei. Vom da cîteva exemple.

Din amintirile contemporanilor rezultă că A. S. Pușkin îndrăgea încă din copilărie orice fel de exercițiu fizic, orice fel de joc, luptă, manifestare a forței, a îndemînării, a inventivității. Primul biograf și editor al lui Pușkin, P. V. Annenkov scria: „Constituția fizică a tînărului Pușkin, musculatura puternică și suplă era extrem de dezvoltată, datorită exercițiilor fizice. El era renumit ca un neobosit turist, iubea cu patimă scăldatul, călăria și se bătea foarte bine cu spada".

Pînă la sfîrșitul vieții, el nu și-a pierdut interesul față de exercițiile fizice. După ce se scula din somn, dimineața, făcea o baie rece sau se stropea cu apă. Se scălda pînă toamna tîrziu.

Vioiciunea, energia, dinamismul — acestea erau trăsăturile caracteristice atît ale tînărului cît și ale maturului Pușkin. Aceste trăsături s-au oglindit în mare măsură în minunatele lui opere.

L. N. Tolstoi a prețuit, în mod deosebit, calitățile fizice la oameni; el nu tolera lipsa de îndemînare, slăbiciunea fizică, moleșeala, nici la el și nici la alții. Pînă la adînci bătrîneți, marele scriitor a practicat sistematic și perseverent gimnastica, călăria, plimbările, munca fizică în aer liber, ca mijloc de menținere a capacității de muncă. Pînă la adînci bătrîneți el făcea plimbări nu numai pe jos, ci și cu bicicleta, îndrăgind foarte mult tenisul și jocurile populare ruse.

A. M. Gorki, care a pus bazele literaturii sovietice, a cunoscut încă din copilărie viața grea, de trudă. El a lucrat pe șantierele de construcții, ca hamal în porturile de pe Volga, ca tăietor de lemne, grădinar, brutar. De două ori (în anii 1887 și 1891) el a făcut lungi excursii prin sudul Rusiei. Mergînd pe jos, cu desaga pe umeri, Gorki a parcurs mii de kilometri studiind viața și oamenii. In acest timp, el și-a cîștigat mijloacele de trai, lucrînd pe la diferite întreprinderi, la stațiile de cale ferată, ca argat sau muncitor la batoză.

Gorki a înțeles și a prețuit manifestările înaltei măiestrii nu numai în activitatea intelectuală, ci și în activitatea fizică a omului.

Sînt cunoscute numeroase fraze ale lui A. M. Gorki despre sarcinile și însemnătatea culturii fizice, despre deosebirea fundamentală dintre educația fizică sovietică și educația tineretului în statele capitaliste unde „se practică cu sîrguință cultura mușchilor", unde însă această „cultură a cărnii se face în detrimentul culturii creierului".

În scrisoarea de salut, adresată dinamoviştilor din Gorki, care l-au ales ca membru de onoare al asociaţiei lor, el le cere să îmbine educaţia corpului sănătos cu educaţia morală, să ştie să manifeste calităţile obţinute prin practicarea culturii fizice nu numai în concursurile sportive, ci şi „la strungurile fabricilor, în cazărmile şi taberele Armatei Roşii, pe ogoarele colhozurilor şi sovhozurilor".

Salutînd Congresul celor 3.000 de colhoznici-udarnici, sosiţi pe schiuri în oraşul care-i poartă numele, Gorki a scris : „Acest marş pe schi va avea în primul rînd o influenţă favorabilă asupra sănătăţii participanţilor şi afară de asta oameni din diferite raioane ale ţinutului se vor cunoaşte unii pe alţii... Statul nostru socialist este atît de vital interesat în sănătatea şi longevitatea muncitorilor şi ţăranilor, în aceeaşi măsură în care este interesat fiecare din noi..."

Însuşi Alexei Maximovici era înzestrat cu o forţă remarcabilă, cu o mare rezistenţă, dobîndită în anii de grea muncă fizică. Depunînd o uriaşă activitate scriitoricească şi obştească, Gorki găsea totuşi timp pentru menţinerea vigoarei şi sănătăţii. El îndrăgea foarte mult canotajul, înotul şi jocul gorodki ; iarna mergea cu plăcere pe schiuri, patina şi se intitula în glumă: „vestitul patinator Gorki".

În versurile celui mai bun poet al epocii sovietice — Vladimir Maiakovski, aflăm multe rînduri spirituale şi vii consacrate educaţiei morale şi fizice a omului. Maiakovski nu considera cultura fizică şi sportul drept o preocupare fără obiect, din „neavînd ce face". El socotea că dezvoltarea fizică este necesară tineretului pentru a accelera construirea socialismului în ţară, în timp ce inima sănătoasă, bicepsul puternic sînt necesare pentru a duce mai bine „lupta cu albii". În

anii intervenţiilor militare şi ai războiului civil, el a făcut apel la tineri să-şi dezvolte muşchii şi corpul „pentru a fi folositori cauzei militare".

El vedea cu claritate şi prezicea în imagini clare că oamenii viitorului vor fi nu numai conştienţi, instruiţi, culţi, ci şi frumoşi, puternici cu spiritul şi cu corpul. Orice elev, orice comsomolist îşi aduce aminte de apelul lui Maiakovski adresat contemporanilor, tineretului:

„Vom creşte, fără să îmbătrînim
pînă la o sută de ani,

Iar vioiciunea noastră va creşte şi ea
cu fiecare an."

Sînt cunoscute de asemenea părerile celor mai renumiţi oameni de ştiinţă, pedagogi şi medici sovietici despre cultura fizică.

In articolele Nadejdei Konstantinovna Krupskaia, soţia şi colaboratoarea cea mai apropiată a lui V. I. Lenin, găsim indicaţii preţioase în legătură cu problemele educaţiei comuniste şi a educaţiei fizice a tineretului şcolar. Iată una din definiţiile ei în legătură cu însemnătatea educativă a jocurilor: „...există jocuri şi jocuri. Există jocuri care educă cruzimea, brutalitatea, care aţîţă ura naţională, care exercită o influenţă nefastă asupra sistemului nervos, care provoacă patima, vanitatea. Există însă jocuri care au o uriaşă însemnătate educativă, care întăresc voinţa, care educă sentimentul de dreptate, făcîndu-l pe om să-şi ajute tovarăşul în nenorocire..."

Noi ştim că tocmai acestea sînt rezultatele, diametral opuse, pe care le oferă în practică „educaţia" din ţările imperialismului şi educaţia cu adevărat umanitară şi multilaterală a tineretului în Uniunea Sovietică.

Marele pedagog sovietic A. S. Makarenko a acordat o mare atenție problemelor educației fizice în operele sale literare și în activitatea practică. In al său „Poem pedagogic" Makarenko a dat o serie de exemple instructive, din care se vede influența educativă a culturii fizice care contribuie la întărirea sănătății și disciplinarea tineretului. Makarenko considera că elementul fundamental în sport este educarea participării active, a colectivismului, a năzuinței de a obține victoria pentru colectiv sau echipă. El nu s-a mulțumit numai cu jocurile vechi, chiar dacă erau bune, și a creat numeroase jocuri noi de masă în colaborare cu activul său de educatori. Se punea problema ca fiecare joc să fie legat nu numai de îndeplinirea unor mișcări interesante și folositoare, dar subiectul (conținutul) și regulile jocului să contribuie și la formarea anumitor calități morale și de voință, necesare tinerilor constructori ai socialismului.

„Flăcăii noștri, — scria A. S. Makarenko, — trebuie să crească rezistenți, curajoși, ei nu trebuie să se mărginească la frecventarea tuturor întîlnirilor de fotbal și la cunoașterea numelor recordmenilor, ci să se ocupe practic de cultură fizică și sport". Adresîndu-se părinților cu copii de vîrstă școlară, el a scris că dacă băiatul „nu face parte din nici un cerc de cultură fizică, nu patinează, nu aleargă pe schiuri, nu știe ce înseamnă voleiul, folosul unui astfel de interes față de sport este foarte mic și deseori nu face decît să dăuneze".

Crearea științei moderne despre educația fizică a omului se bazează în mare măsură pe lucrările oamenilor de știință ruși — fiziologii și igieniștii I. M. Secenov, I. P. Pavlov, N. E. Vvedenski, N. I. Piro-

gov, S. P. Botkin, N. F. Filatov, P. F. Leshaft şi alţii.

Familiarizarea cu bazele învăţăturii marelui fiziolog rus Ivan Petrovici Pavlov este inclusă în programul şcolilor medii. Orice elev mai mare cunoaşte uriaşa influenţă pe care au exercitat-o lucrările academicianului I. P. Pavlov asupra dezvoltării fiziologiei, psihologiei, medicinei contemporane.

Ideile lui Secenov şi Pavlov cu privire la rolul conducător al sistemului nervos central în reglarea întregii activităţi a organismului constituie teoria fundamentală a educaţiei fizice în U.R.S.S. Numai dacă ţinem seama de faptul că organismul omenesc nu este o îmbinare întîmplătoare a diferitelor organe, ci un **tot unitar,** putem folosi în mod just acele mijloace de cultură fizică, care asigură dezvoltarea fizică (iar uneori şi însănătoşirea) omului.

Numai în lumina învăţăturii pavloviste a devenit clar ce sînt **deprinderile motrice** şi prin ce mijloace pot fi educate mai repede, mai bine şi mai temeinic. Pentru aplicarea corectă a exerciţiilor fizice o mare însemnătate o au de asemenea cercetările şi lucrările lui Pavlov în domeniul circulaţiei sîngelui, alimentaţiei, în domeniul fundamentării odihnei active etc.

Pe baza învăţăturii pavloviste se rezolvă practic problemele antrenamentului sportiv şi ale concursurilor, problemele călirii, ale metodicii antrenamentului, problemele aplicării culturii fizice medicale, ale organizării controlului medical asupra dezvoltării fizice etc. Dar, vom mai reveni în legătură cu învăţătura pavlovistă. Subliniem însă aici că în viaţa sa personală I. P. Pavlov a fost un adevărat sportiv.

Începînd din anii tinereţii şi pînă în ultimele zile ale îndelungatei şi încordatei sale vieţi creatoare (Pa-

vlov a murit la vîrsta de 86 ani), el a acordat multă atenţie dezvoltării sale fizice multilaterale, considerînd pe bună dreptate că aceasta îl va ajuta să-şi păstreze şi să-şi dezvolte chiar capacitatea de lucru intelectuală. El s-a ocupat sistematic cu gimnastica, înota bine, mergea pe schiuri, făcea lungi plimbări pe jos şi cu bicicleta, îndrăgea foarte mult jocurile populare ruseşti şi mai ales jocul gorodki. De obicei el îmbina sportul cu munca fizică în aer liber.

Ivan Petrovici spunea deseori că executarea mişcărilor musculare, reuşita în joc îi procură o „bucurie musculară", o satisfacţie tot atît de mare ca şi rezolvarea unor probleme intelectuale. El a exprimat aceeaşi ideie în cunoscuta scrisoare adresată minerilor sovietici. În această scrisoare Pavlov scria: „In tot cursul vieţii am iubit şi iubesc munca intelectuală şi fizică şi aş putea spune că pe cea de a doua chiar mai mult..."

I. P. Pavlov s-a numărat printre organizatorii cercului de ciclism. Mai tîrziu, el a pus bazele unui cerc de medici-amatori de gimnastică şi a condus multă vreme şedinţele grupei din care făceau parte profesori şi oameni de ştiinţă vestiţi. După afirmaţiile participanţilor la aceste şedinţe, Ivan Petrovici era tot atît de exigent în calitatea de profesor de gimnastică ca şi în calitatea de om de ştiinţă. El avea fericita calitate de a se lăsa furat de exerciţiile pe care le executa sau de joc şi de a antrena pe alţii. Acesta era chipul încîntător al lui Ivan Petrovici Pavlov, recunoscut în unanimitate drept „decan al fiziologilor lumii".

În lucrările academicianului A. A. Bogomoleţ, găsim de asemenea idei preţioase în legătură cu însemnătatea mijloacelor culturii fizice în lupta pentru

longevitate. Remarcînd importanța excepțională a exercițiilor de gimnastică făcute cu regularitate, combinate cu masajul pentru dezvoltarea corectă a organismului, A. A. Bogomoleț a arătat că ziua trebuie să înceapă și să se încheie cu aceste exerciții. Cele 10—20 de minute cheltuite zilnic în acest scop nu numai că înviorează pe om pentru ziua întreagă, ci prelungesc viața cu mulți ani.

În cuvîntările și lucrările savantei Olga B. Lepeșinskaia găsim aprecieri profunde în legătură cu rolul culturii fizice în întărirea sănătății. O. B. Lepeșinskaia, biolog cunoscut în lumea întreagă, membru activ al Academiei de științe medicale a U.R.S.S., arată într-o serie de lucrări ale sale că vîrsta omului nu trebuie stabilită după numărul anilor trăiți, ci după starea organismului și a capacității lui de lucru. „Cultura fizică și sportul, — scrie Lepeșinskaia, — ridică tonusul general al organismului, stimulează pofta de viață a omului, fapt care constituie una din condițiile obligatorii ale longevității... S-a stabilit că metabolismul joacă un rol primordial în viață, iar cultura fizică este unul din factorii importanți (printre mulți alții) ai intensificării metabolismului".

Toate aceste afirmații capătă o valoare specială pentru că sînt confirmate prin experiența personală. În unul din articolele sale, O. B. Lepeșinskaia scrie despre marea însemnătate a culturii fizice în menținerea propriei sale capacități de lucru ridicate, timp de mulți ani: „Sînt întrebată deseori de unde am atîta energie și poftă de viață, de unde sorb forțele necesare unei atît de intense activități științifice și obștești? Pot răspunde: un rol destul de important au jucat exercițiile fizice pe care le-am practicat toată viața... Datorită culturii fizice eu am reușit să-mi pă-

strez capacitatea de lucru pînă la bătrînețe, să fiu un cetățean util scumpei noastre patrii".

După cum arată în continuare Lepeşinskaia, în cadrul practicării exercițiilor fizice trebuie îndeplinite o serie de reguli de gimnastică, alimentația trebuie să fie rațională și cumpătată, renunțîndu-se totodată la deprinderile dăunătoare.

O. B. Lepeşinskaia își amintește că încă de la 7 ani înota bine, patina și mergea pe schiuri, alerga, se cățăra în pomi. Toate aceste deprinderi i-au folosit în viață. Astfel datorită faptului că schia, ea a putut fugi din Siberia, din deportarea țaristă, cu fetița ei de 3 ani în brațe.

În anul 1936, la vîrsta de 64 ani, autoarea de mai tîrziu a remarcabilelor lucrări despre origina și viața celulei vii, O. B. Lepeșinskaia, a trecut normele pentru insignele G.T.O. și „Trăgătorul voroșilovian". Iată de ce sună atît de convingător sfatul ei: „Iubiți cultura fizică la toate vîrstele. Părinți, obișnuiți-i pe copii cu cultura fizică din fragedă vîrstă. Străduiți-vă să luați din cultura fizică tot ceea ce este bun și ce ne oferă ea pentru prelungirea vieții".

Acestea sînt pe scurt părerile clasicilor marxism-leninismului, ale marilor oameni ruși și sovietici despre cultură fizică și cîteva exemple din biografiile lor personale. Ele ne vor ajuta la înțelegerea bazelor științifice ale sistemului sovietic de educație fizică.



Capitolul III

DESPRE SISTEMUL SOVIETIC DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Sub conducerea înţeleaptă a Partidului Comunist, popoarele Uniunii Sovietice păşesc ferm şi cu hotărîre spre comunism. Una din cele mai importante sarcini în perioada trecerii treptate de la socialism la comunism este educaţia comunistă a poporului. Baza ideologică a educaţiei comuniste este marea învăţătură a lui Marx-Engels-Lenin-Stalin.

Educaţia fizică este unul din mijloacele importante ale educaţiei comuniste. Ea este strîns legată de educaţia intelectuală, morală, estetică şi de învăţămîntul politehnic, slujind scopurile întăririi sănătăţii şi dezvoltării multilaterale a oamenilor sovietici şi în primul rînd a tineretului.

Principalele trăsături caracteristice ale sistemului sovietic de educaţie fizică sînt orientarea ideologică comunistă, caracterul popular, caracterul ştiinţific. Ne vom opri pe scurt asupra fiecăruia din aceste trăsături.

Orientarea ideologică a sistemului sovietic de educaţie fizică se manifestă prin legătura lui in-

disolubilă cu educaţia comunistă în general, cu învăţămîntul şcolar, universitar, cu activitatea Comsomolului leninist, cu toate aspectele activităţii de muncă a poporului sovietic şi cu întărirea apărării active a patriei.

Ca şi întreaga cultură socialistă, cultura fizică — parte integrantă a culturii socialiste — este naţională ca formă şi socialistă în conţinut.

Orientarea ideologică a educaţiei fizice este determinată şi asigurată prin conducerea pe care o exercită partidul comunist şi guvernul sovietic asupra mişcării de cultură fizică.

Caracterul popular al sistemului sovietic de educaţie fizică se manifestă în primul rînd prin caracterul de masă şi accesibilitatea mijloacelor culturii fizice pentru toţi oamenii muncii şi membrii familiilor lor, pentru toate popoarele Uniunii Sovietice. Zeci de milioane de cetăţeni — bărbaţi şi femei, copii, adolescenţi, băieţi şi fete practică exerciţiile fizice şi diferite ramuri de sport în U.R.S.S. Educaţia fizică este inclusă în programele tuturor instituţiilor de învăţămînt şi cuprinde milioane de membri ai organizaţiilor sindicale. Diferitele ramuri ale culturii fizice şi sportului capătă o răspîndire tot mai mare în rîndurile tineretului colhoznic.

Pe lîngă mijloacele de educaţie fizică unanim adoptate, pentru întreaga Uniune Sovietică, în diferitele republici ale U.R.S.S. se practică ramuri de sport naţionale, jocuri, se organizează festivităţi naţionale de cultură fizică.

Caracterul popular al sistemului sovietic de educaţie fizică se manifestă de asemenea prin aceea că întreaga bază materială a mişcării de cultură fizică (amenajările sportive, terenurile, utilajul) aparţine în-

tregului popor sovietic și este pusă în mod gratuit la dispoziția sportivilor.

Caracterul științific al sistemului de educație fizică în U.R.S.S. constă în aceea că instruirea, antrenamentul sportivilor și organizarea concursurilor se bazează pe datele științei sovietice avansate. Baza natural-științifică a educației fizice este învățătura fiziologică a lui I. P. Pavlov, iar baza metodică — pedagogia sovietică.

Teoria sovietică a educației fizice se dezvoltă în strînsă legătură cu practica muncii de cultură fizică de masă în instituțiile preșcolare, în școli, institute de învățămînt superior, în asociațiile sportive voluntare de la orașe și sate.

Ramuri importante ale acestei științe sînt istoria și organizarea culturii fizice, metodica generală, fiziologia, psihologia și igiena exercițiilor fizice, bazele științifice ale călirii, controlul medical al dezvoltării fizice. In afară de aceasta, fiecare ramură de sport cu caracter de masă are o teorie și o metodică proprie.

Intreaga muncă științifică și practică de cultură fizică se desfășoară în U.R.S.S., ținîndu-se seama de caracterul multilateral al dezvoltării fizice, de orientarea înspre întărirea sănătății și aplicativitate. Să vedem cum trebuie înțelese practic aceste importante cerințe.

Pregătirea fizică a tineretului sovietic nu trebuie să fie îngustă, unilaterală. Cu ajutorul unor exerciții fizice special alese sau prin practicarea unei anumite ramuri de sport se poate dezvolta o calitate fizică oarecare sau o anumită deprindere limitată. Atunci însă cînd ele se dobîndesc în dauna

educării celorlalte calităţi sau deprinderi (uneori poate chiar mai preţioase) sînt de folos redus.

Experienţa arată că rezultatele înalte în orice ramură de sport se obţin mai uşor şi sînt mult mai temeinice, mai stabile, dacă se bazează pe dezvoltarea fizică multilaterală. Pregătirea fizică **multilaterală** este cea care foloseşte şi în viaţă — în orice ramură de muncă şi in pregătirea pentru apărarea patriei.

Iată de ce un om dezvoltat multilateral, aşa cum a spus Mihail Ivanovici Kalinin, trebuie să aibă o pregătire multilaterală şi din punct de vedere fizic.

Un om bine pregătit din punct de vedere fizic învaţă mai repede şi mai uşor să se deplaseze pe jos, pe cal, pe bicicletă, pe motocicletă, cu o barcă cu vîsle, pe o ambarcaţiune cu vele sau în condiţii de munte. Despre un astfel de om se spune cu respect că este un sportiv multilateral.

Dezvoltarea fizică multilaterală este deosebit de necesară la vîrsta şcolară, cînd organismul creşte şi se întăreşte, cînd se pune temelia sănătăţii şi se formează personalitatea omului.

Educaţia fizică trebuie să fie **aplicativă**, adică trebuie să contribuie la dezvoltarea, cu precădere, a calităţilor şi deprinderilor celor mai necesare în muncă, în învăţătură, în sport, iar pentru tineri — şi în arta militară. Aceasta nu înseamnă însă că fiecare exerciţiu folosit în practica culturii fizice trebuie să coincidă în mod obligatoriu cu o oarecare mişcare din procesul de muncă, folosită în producţie, sau cu acţiunea soldatului pe cîmpul de luptă.

Pentru buna însuşire a unei acţiuni aplicative oarecare, se impune deseori folosirea unei serii de

exerciții pregătitoare și chiar lichidarea prealabilă a lipsurilor în pregătirea generală. Aceasta se realizează cu ajutorul așa-ziselor exerciții de dezvoltare generală. Aceste feluri de exerciții nefiind aplicative în înțelesul îngust al cuvîntului se folosesc pe scară largă în activitatea de cultură fizică.

Același lucru se poate spune despre ramurile de sport care nu se folosesc nici în practica muncii, nici în practica militară, însă dezvoltă calități prețioase necesare și muncitorului, și colhoznicului, și ostașului. Printre acestea se numără jocurile sportive, (în primul rînd baschetul, fotbalul, hocheiul) patinajul de viteză, patinajul artistic, gimnastica artistică, gimnastica acrobatică și multe altele.

Ințelegerea îngustă, mărginită, a caracterului aplicativ poate duce la concluzii greșite. Exercițiile fizice și sporturile se includ în sistemul sovietic de educație fizică, ținînd seama de fondul lor, de înțelegerea largă a calităților morale și fizice pe care le dezvoltă și de folosul pe care aceste calități îl aduc pregătirii omului sovietic pentru muncă și apărarea patriei.

E de remarcat însă că utilitatea unui exercițiu sau a unei ramuri de sport oarecare depinde de felul cum și de cine e practicată, cu alte cuvinte de metodica activității de cultură fizică. Dar despre aceasta vom vorbi mai pe larg în capitolele următoare.

O condiție importantă și obligatorie pentru toate ramurile activității de cultură fizică din U.R.S.S. este **orientarea ei spre întărirea sănătății.**

Una din cele mai importante sarcini ale educației fizice este întărirea sănătății, asigurarea dezvoltării fizice corecte, lupta pentru prelungirea vieții

oamenilor sovietici. De aceea, educaţia fizică este legată indisolubil de ocrotirea sănătăţii, de igiena, de medicina sovietică.

Dezvoltarea fizică corectă a copiilor, a tineretului, depinde în mare măsură nu numai de pedagog, ci şi de medic. In grădiniţele de copii, în şcoli şi institute de invăţămînt superior, în organizaţiile sindicale, în colhozuri, cultura fizică şi sportul trebuie să contribuie la întărirea sănătăţii celor ce muncesc, la ridicarea capacităţii lor de muncă şi la menţinerea ei timp îndelungat.

Mijloacele culturii fizice (în special gimnastica medicală) se folosesc pe scară largă în organizarea odihnei active, în refacerea forţelor şi sănătăţii oamenilor muncii în casele de odihnă, sanatorii, spitale.

După cum am mai arătat, conducerea de stat a activităţii de cultură fizică şi sport în U.R.S.S. se face şi pe linia organelor de ocrotire a sănătăţii, iar în întreaga activitate de cultură fizică şi mai ales în domeniul muncii sportive, controlul medical corect organizat are o mare însemnătate.

Prin ce se manifestă în mod practic orientarea spre întărirea sănătăţii, a practicării exerciţiilor fizice şi sportului?

In primul rînd prin faptul că în sistemul sovietic de educaţie fizică sînt incluse exerciţiile, ramurile de sport, jocurile necesare întăririi sănătăţii, vieţii, muncii sau apărării patriei.

In al doilea rînd, orientarea spre întărirea sănătăţii se manifestă prin aceea că, condiţiile în care se practică cultura fizică şi sportul trebuie să fie igienice, să asigure influenţa întăritoare a mişcărilor executate, a concursurilor sau jocurilor. Ori de

cîte ori există cea mai mică posibilitate (în funcţie de climă şi timp), lecţiile, antrenamentele, concursurile trebuie să se desfăşoare în aer liber. Aceasta oferă posibilitatea îmbinării exerciţiilor fizice cu călirea organismului.

Pentru asigurarea orientării spre întărirea sănătăţii în activitatea de cultură fizică, o mare însemnătate o are educarea la tineri a deprinderilor de igienă personală şi deprinderea sportivilor cu autocontrolul în timpul antrenamentului sportiv şi cu ocazia participării la concursuri.

Pedagogia sovietică este ştiinţa despre educaţia comunistă a tinerei generaţii. Este clar că **sistemul sovietic de educaţie fizică a tineretului este indisolubil legat de pedagogie.**

Datorită educaţiei juste, tinerii — aceşti viitori constructori şi membri ai societăţii comuniste — trebuie să fie nu numai sănătoşi, ci şi dezvoltaţi multilateral. Deci, elementul principal şi fundamental în întreaga educaţie, inclusiv educaţia fizică, constă în formarea ideologiei comuniste a tineretului, educarea moralei comuniste ferme, a patriotismului sovietic. Aceste calităţi trebuie educate în cadrul tuturor lecţiilor de cultură fizică şi sport.

Toate aceste cerinţe sînt oglindite în Complexul unional „Gata pentru muncă şi apărarea U.R.S.S." (G.T.O.), care este baza sistemului sovietic de educaţie fizică a poporului, baza dezvoltării de masă a tuturor ramurilor de sport, practicate în U.R.S.S.

Complexul G.T.O. are 3 grade: gradul elementar „Fii gata pentru muncă şi apărare" (B.G.T.O.) pentru băieţii şi fetele de 13—14 ani; gradul I în vederea pregătirii ulterioare a băieţilor şi fetelor (de la 15 ani în sus) şi gradul II (de la 17 ani în

sus) care încheie pregătirea fizică multilaterală a cetățenilor sovietici.

Pentru toate gradele complexului au fost stabilite o serie de cerințe: cunoașterea sarcinilor și a organizării culturii fizice și sportului în U.R.S.S., cunoașterea și respectarea regulilor de igienă personală în cadrul practicării exercițiilor fizice, jocurilor, sportului. Cei care doresc să dobîndească insigna B.G.T.O. sau G.T.O. trebuie să treacă normele practice de gimnastică, atletism, înot, schi, (ultimul în sudul țării fiind înlocuit cu probe de marș, de călărie sau probe cicliste). Băieții și fetele trebuie să cunoască practic unul din jocurile sportive. Pentru obținerea insignei G.T.O. gradul II, sportivii trebuie să treacă de asemenea normele de tir cu arma de calibru redus, iar pentru obținerea insignei G.T.O. cu calificativul excelent, sportivul trebuie să aibă (ca minimum) categoria III într-una din ramurile sportive[1].

Nivelul normelor este diferit pentru bărbați și femei, după cum diferă și în funcție de grupa de vîrstă. Trecerea normelor se face în mod obișnuit la concursurile sportive. Acest lucru apropie mult pregătirea pentru concursurile G.T.O. de activitatea sportivă.

Cel puțin o dată la 5 ani, purtătorii insignei G.T.O. gradul I și II trebuie să-și confirme pregătirea fizică pentru muncă și apărare, trecînd din nou normele gradului respectiv și ale gradului următor. Cei care au trecut cu succes normele primesc o insignă și o diplomă nouă.

---

[1] O dată cu introducerea noului complex G.T.O. la 1 ian. 1955, unele din aceste norme și cerințe s-au modificat.

La trecerea normelor practice ale complexului G.T.O. (inclusiv gradul B.G.T.O.) sînt admişi toţi cetăţenii U.R.S.S. care au obţinut avizul medicului.

Pentru gradul cel mai de masă — gradul I al complexului G.T.O. — a fost stabilit un nivel de norme accesibil oricărui om sănătos. Se presupune că acel care a trecut aceste norme nu se va opri la nivelul iniţial, ci va dori să se pregătească, să se antreneze mai departe pentru a trece normele G.T.O. gradul II, iar în unele probe — şi normele de clasificare.

În majoritatea cazurilor, pregătirea pentru trecerea normelor G.T.O. coincide cu antrenamentul sportiv planificat, dat fiind că trecerea normelor se face sub forma concursurilor sportive. Pe baza însuşirii normelor din ce în ce mai grele ale complexului G.T.O. se educă treptat multe mii de sportivi calificaţi şi viitori maeştri ai sportului.

Acestea sînt trăsăturile caracteristice ale sistemului de educaţie fizică în U.R.S.S. Ele decurg din ideile înaintate ale marxism-leninismului cu privire la educarea unor oameni dezvoltaţi multilateral, constructori activi ai societăţii comuniste.

Orice tînăr, orice tînără, care doresc să devină activişti sportivi şi să practice cu succes sportul, trebuie să cunoască aceste trăsături şi să ţină seama de ele în practica lor de cultură fizică.



Capitolul IV

EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI SPORTUL ÎN ŞCOALĂ

În momentul de faţă, în şcolile Uniunii Sovietice învaţă acea fericită generaţie care „...va vedea societatea comunistă şi va construi ea însăşi această societate. Ea trebuie să ştie că întreaga sarcină a vieţii sale este construirea acestei societăţi" (V. I. Lenin).

În învăţătură şi în viaţa de fiecare zi, în munca liberă şi fericită a tuturor oamenilor sovietici, în înflorirea economiei naţionale, a ştiinţei, culturii, în întărirea forţei şi gloriei patriei sovietice, tineretul şcolar sovietic simte de pe acum respiraţia comunismului.

Invăţămîntul general obligatoriu de 7 ani a şi fost introdus, iar acum se introduce învăţămîntul general mediu. Au fost construite şi se construiesc şcoli luminoase şi confortabile, au fost amenajate terenuri pe lîngă şcoli, grădini şi livezi experimentale şi aceasta nu numai în marile oraşe, ci şi în aşezările săteşti cele mai îndepărtate; pe lîngă multe şcoli funcţionează ateliere şi laboratoare de studiu. Elevilor li se oferă posibilităţi vaste pentru a se odihni civilizat în timpul liber.

Multe mii de medici, profesori, instructori de pionieri din școli și din instituțiile extrașcolare se îngrijesc de întărirea sănătății și educația fizică a elevilor.

Educația fizică a tineretului de vîrstă școlară este o importantă problemă de stat. Ea se efectuează în toate școlile țării după programe unice, obligatorii pentru toate școlile; educația fizică este indisolubil legată de întreaga muncă de instruire și educație a școlii.

Una din sarcinile educației fizice este de a contribui la reușita învățămîntului politehnic al elevilor. Școala sovietică trebuie să înarmeze tineretul nu numai cu cunoștințe multilaterale, ci și cu deprinderi practice într-o serie de specialități în așa fel, încît cei care termină școala să-și poată alege liber viitoarea profesiune.

Fie că elevii lucrează în atelier pentru a învăța strungul sau oricare alt mecanism, fie că lucrează pe lotul agricol al școlii, pretutindeni ei trebuie să dea dovadă de îndemînare, de precizie în mișcări, de forță suficientă, rezistență, inventivitate și dîrzenie. Tocmai aceste calități se dobîndesc în procesul educației fizice, în procesul practicării jocurilor, sportului.

*
* *

In țările capitaliste școala se găsește în mîinile claselor dominante, exploatatoare, în mîinile persoanelor particulare.

In S.U.A. fiecare stat are un „sistem" propriu de învățămînt școlar. Peste 5 milioane de copii ai populației muncitoare sărace și negre nu se duc la școală. Majoritatea copiilor de muncitori, mici

funcţionari şi ţărani săraci, abandonează şcoala după terminarea cursului elementar. Vagabondajul şi criminalitatea infantilă au atins proporţii îngrozitoare în ţara dolarului, care revendică „supremaţia mondială" în toate domeniile, inclusiv în cultură.

Unele clădiri de şcoli, chiar şi în marile oraşe, au ajuns într-o stare în care nu mai pot fi folosite. Cu toate acestea se alocă prea puţine fonduri pentru repararea şi construirea de şcoli noi: după cum se ştie, cea mai mare parte a fondurilor din bugetul de stat al S.U.A. e destinat cheltuielilor militare.

In şcolile şi în institutele superioare americane învăţămîntul se găseşte efectiv sub controlul departamentului militar. Directorii multor colegii, institute şi universităţi sînt ofiţeri şi generali. În instituţiile de învăţămînt domneşte dresajul militar, care ia locul educaţiei fizice a tineretului. În programul serbărilor şcolare, pe lîngă jocurile sportive se includ jocuri şi „distracţii" brutale, sălbatice.

Lucrurile nu stau de loc mai bine în „civilizata" Anglie. O mare parte din copiii celor ce muncesc nu ajung în şcoala medie, după terminarea şcolii elementare. Pînă astăzi, sancţiunile corporale sînt considerate drept unul din mijloacele de educaţie în şcolile engleze. Educaţia fizică a elevilor care fac parte din organizaţii de cercetaşi este subordonată în întregime pregătirii soldaţilor pentru războaiele imperialiste de cotropire. In acelaşi timp, în ţările coloniale din lumea întreagă, peste 90% din copii nu au în general posibilitatea de a învăţa.

Multe şcoli engleze, printre care cele „pentru întărirea sănătăţii", s-au dărăpănat şi nu mai pot servi scopurilor didactice. Bineînţeles că aceasta

nu se referă la școlile privilegiate în care studiază copiii aristocraților și bogătașilor.

Aceasta este situația generală a majorității școlilor în țările capitalului. Este limpede că în asemenea condiții e greu să se vorbească despre întărirea sănătății, despre cultură fizică, despre o tinerețe veselă, fericită!

*
* *

Școlile teoretice, tehnice și institutele de învățămînt superior din Uniunea Sovietică și din țările de democrație populară oferă un tablou cu totul diferit.

În școlile sovietice, educația fizică se înfăptuiește din clasa I-a pînă la clasa a X-a. La intrarea într-un institut de învățămînt superior, tineretul își continuă perfecționarea fizică și capătă posibilități și mai largi pentru practicarea oricăror ramuri de sport.

Educația fizică este un obiect obligatoriu pentru toți elevii. Ca și la celelalte obiecte, forma fundamentală a cursului de educație fizică este lecția planificată.

La aceste lecții, elevii își însușesc bazele diferitelor formații (de front), ale executării corecte a exercițiilor fizice de dezvoltare generală, ale principalelor exerciții de gimnastică (cu aparate și la aparate), bazele atletismului (marș, alergare, sărituri, aruncări), ale pregătirii la schi și ale cîtorva jocuri sportive. În cadrul lecțiilor și mai ales în clasele mai mici se organizează jocuri dinamice, ștafete și întreceri simple.

În fiecare an, elevii trec normele de control care confirmă nivelul pe care l-au atins în ceea ce pri-

vește calitățile fizice și deprinderile utile. Aceste norme sînt coordonate cu normele corespunzătoare ale complexului G.T.O.

Lecțiile se completează cu alte forme ale activității de cultură fizică: exerciții fizice (gimnastică) înainte de începerea lecțiilor, precum și activitatea de cultură fizică și sportivă de masă în timpul liber.

Elevii activiști din clasele superioare sînt desemnați deseori pentru a da ajutor profesorului de educație fizică în efectuarea la lecții a exercițiilor cu grupa. Mulți elevi din clasele superioare sînt în situația de a conduce lecțiile colegilor lor sau de a activa în clasele mai mici în calitate de instructori de pionieri, conducători de secții și echipe de sport. Acești tovarăși trebuie să știe care sînt cerințele metodice, impuse desfășurării lecțiilor și ședințelor de instruire și antrenament.

Prima condiție de care depinde desfășurarea cu succes a lecției (ședinței), este **buna pregătire a acesteia.** Conducătorul lecției (chiar dacă e vorba de o grupă mică) trebuie să-și reprezinte clar sarcina lecției respective, locul ei în planul de studii (începutul, mijlocul sau sfîrșitul anului), data cînd are loc (perioada anului), precum și condițiile de climă.

Luînd cunoștință de conținutul lecției, tînărul conducător trebuie să se gîndească la mijloacele cu care va rezolva sarcinile trasate, la exercițiile și jocurile pe care va trebui să le demonstreze și să le execute cu grupa, să chibzuiască dacă ele sînt accesibile grupei în ceeace privește vîrsta, sexul și nivelul pregătirii prealabile. Exercițiile noi, complicate sau rareori întîlnite, trebuie executate chiar de către conducător de cîteva ori înainte de lecție, pen-

tru a putea fi demonstrate în mod exemplar în fața grupei.

Profesorul trebuie ajutat să controleze dacă sala de sport sau terenul sînt pregătite pentru lecție, și dacă s-a încheiat un contract cu baza de schi etc.

Conducătorul trebuie să se sfătuiască cu profesorul și cu medicul asupra tuturor problemelor îndoielnice și dificultăților survenite în pregătirea pentru desfășurarea lecțiilor, fără să se jeneze. In cazul de față încrederea excesivă și îngîmfarea sînt inadmisibile. Conducătorul trebuie să fie încrezător în forțele sale, însă această încredere depinde tocmai de buna pregătire în vederea lecției.

Dar, afară de aceasta, lecția mai trebuie **bine condusă.** În acest scop tînărul conducător trebuie să cunoască și să priceapă multe.

Orice lecție trebuie să exercite o suficientă **influență igienică,** adică să îmbunătățească dezvoltarea fizică generală a elevilor, să le întărească sănătatea, să le călească organismul. Pe lîngă aceasta lecția trebuie să contribuie la dezvoltarea vitezei, îndemînării, forței, rezistenței, la dobîndirea și perfecționarea deprinderilor motrice necesare vieții, precum și a deprinderilor speciale, necesare în sport și gimnastică, ca de pildă prinderea și aruncarea mingii, lupta, mersul pe schi etc. In același timp fiecare lecție trebuie să exercite o **influență educativă,** să dezvolte calitățile morale și de voință social-utile ca hotărîrea, curajul, perseverența în atingerea scopului, inițiativa și inventivitatea, spiritul de disciplină, capacitatea de a acționa omogen în colectiv (echipă).

Fiecare lecție este una din verigile întregului lanț

de lecţii asemănătoare. De aceea ea trebuie să corespundă gradului de pregătire prealabilă a elevilor, să-l ridice, să pregătească pe elevi în vederea lecţiilor următoare, tot mai complexe şi mai dificile.

La stabilirea efortului fizic pe care îl vor depune elevii la lecţie, trebuie să se ţină minte că efortul excesiv poate surmena organismul în creştere, anihilînd rezultatele lecţiilor precedente corect organizate. Pe de altă parte, lecţia prea uşoară care nu oferă cunoştinţe, procedee, deprinderi noi, nu contribuie la ridicarea gradului de antrenament al elevilor şi deci nu este folositoare. Astfel de lecţii fac să scadă interesul tineretului faţă de cultura fizică şi sport şi constituie o pierdere a timpului rezervat învăţămîntului.

Iată de ce, **stabilirea efortului fizic normal** pentru fiecare lecţie, justa alegere a exerciţiilor constituie una din principalele cerinţe pentru lecţiile de educaţie fizică. Efortul depinde în primul rînd de numărul şi caracterul exerciţiilor sau jocurilor incluse în lecţii. Dar nu numai de asta. Efortul (dozarea) poate fi modificat fără a schimba numărul şi forma exerciţiilor. Aceasta se realizează prin diferite procedee: prin modificarea numărului repetărilor unuia şi aceluiaşi exerciţiu, prin modificarea vitezei (tempoului) de executare, prin modificarea greutăţii aparatelor, prin schimbarea grupelor nu la pas, ci în alergare, prin includerea exerciţiilor şi jocurilor liniştitoare etc.

Fiecare lecţie sau şedinţă se împarte în părţi. Fiecare parte a lecţiei are sarcinile şi particularităţile sale. Lecţia începe cu aşa zisa **parte pregătitoare.** Aşa cum reiese chiar din denumire, această

parte trebuie să pregătească organismul elevilor în vederea executării celor mai dificile exerciții cuprinse în partea fundamentală a lecției. În această parte (pregătitoare) se folosesc exerciții de dezvoltare generală („libere“) fără aparate, cu aparate (bastoane, măciuci, mingi medicinale, inele etc.) și la aparatele cele mai simple (de pildă, scara fixă, banca de gimnastică sau bîrna). Sarcina acestei părți este de a întări mușchii și ligamentele și de a-i face mai supli, de a dezvolta îndemînarea, coordonarea mișcărilor, simțul ritmului. În această parte pot fi folosite de asemenea exerciții de tipul temelor (cu executarea liberă la indicația conducătorului), elemente de jocuri și dansuri (mai ales în școlile de fete).

După partea pregătitoare urmează **partea fundamentală** care determină caracterul lecției în ansamblu. Ea are ca sarcină dezvoltarea celor mai importante calități fizice (viteză, forță, îndemînare, rezistență etc.) și a deprinderilor motrice despre care s-a vorbit mai sus. Conținutul părții fundamentale este alcătuit de obicei din alergare, sărituri, aruncări, cățărare, escaladarea unui obstacol prin cățărare, echilibru, transportarea greutăților, elemente de acrobatică, luptă, jocuri dinamice cu alergare, cu trecerea obstacolelor etc., precum și elemente de jocuri sportive. La lecțiile de pregătire în schi se învață diferite feluri de mersuri, ocoliri, urcușuri și coborîri de pe pantă. Partea fundamentală a lecției are cea mai mare însemnătate pentru pregătirea în vederea trecerii normelor B.G.T.O., G.T.O.

Ultima parte a lecției este **partea de încheiere**. Sarcina ei este de a aduce organismul elevilor într-o stare de relativă liniște. În această parte se execută

de obicei mersul (cu încetinire treptată), exercițiile cu respirație profundă, exercițiile de relaxare a mușchilor. Apoi conducătorul face pe scurt bilanțul lecției și dă directive în legătură cu pregătirea lecției următoare.

În urma unei lecții (antrenament) corect organizate și desfășurate, elevii trebuie să rămînă cu o ușoară senzație de oboseală care trece de obicei după spălare și după o scurtă odihnă.

Dar, desfășurarea corectă a lecției depinde nu numai de conținutul și structura ei. Mai există o serie de condiții și cerințe metodice care trebuie de asemenea cunoscute și respectate.

Atitudinea conștientă a elevilor față de ceea ce fac, este unul din cele mai importante principii ale pedagogiei sovietice. Acest principiu este obligator și în educația fizică a tineretului.

Înțelegerea utilității exercițiilor mărește interesul față de aceste exerciții și înlesnește o mai bună executare a lor. Scurta explicare a influenței exercițiilor (a felului de exerciții, a jocurilor) asupra organismului, a importanței lor pentru viață, muncă și sport este foarte binevenită la lecții. Bineînțeles însă că aceste explicații nu trebuie să se transforme în prelegeri întregi, să împiedice desfășurarea nomală a lecției.

Atitudinea conștientă este strîns legată de **participarea activă,** de interesul pe care îl manifestă elevii față de lecții (antrenamente, concursuri). Cînd lipsește interesul elevilor este greu să ne așteptăm la rezultate **temeinice.** Participarea activă depinde de buna pregătire și desfășurare a lecției, de diversitatea și caracterul accesibil al exercițiilor și jocurilor folosite. Pentru ca deprinderile și calitățile dobîn-

dite la lecţii să fie temeinice, ele trebuie consolidate prin activitatea sportivă din afara clasei şi prin folosirea mijloacelor de cultură fizică în viaţa din afara şcolii a elevilor.

Reuşita lecţiei va fi mai mare, dacă conducătorul demonstrează sugestiv şi cu precizie exerciţiul, procedeul, jocul, dacă explică pe scurt şi pe înţelesul tuturor, dacă dă comenzile şi semnalele cu precizie şi siguranţă.

O deosebită însemnătate are aplicarea **metodei individualizării,** adică luarea în consideraţie a dificultăţii exerciţiilor pentru fiecare elev în parte. În fiecare grupă pot exista elevi mai slabi (în ceea ce priveşte starea sănătăţii şi dezvoltarea fizică) şi desigur că vor fi şi elevi mai apţi decît alţii pentru însuşirea exerciţiilor fizice şi sportului.

Dozarea efortului fizic al lecţiilor (antrenamentelor), trebuie să crească treptat. În dezvoltarea fizică a omului, chiar în anii tinereţii cînd organismul creşte furtunos, rezultatele nu se obţin pe neaşteptate, deodată.

În cazurile în care la lecţiile şi şedinţele de secţie profesorul remarcă dezvoltarea insuficientă a diferitelor calităţi importante pentru elevi, el foloseşte metoda **temelor pentru acasă.** Această formă suplimentară a lecţiilor are o mare însemnătate pentru însuşirea mai temeinică a tehnicii exerciţiilor executate la lecţii, pentru dezvoltarea mai rapidă a forţei, îndemînării, rezistenţei, pentru corectarea ţinutei greşite etc. Ca teme pentru acasă, profesorul poate da diferite exerciţii, ca de pildă: îndoirea şi întinderea braţelor în sprijin (pe scaune, pe duşumea), ridicarea în braţe la bară (bara poate fi confecţionată foarte uşor cu mijloace proprii), exerciţii libere pen-

tru întărirea diferitelor grupe musculare ale trunchiului (muşchii spatelui, abdomenului), exerciţii cu coarda, cu mingi medicinale etc.

Cu ajutorul exerciţiilor executate acasă, zilnic, cu perseverenţă, se pot elimina unele neajunsuri în dezvoltarea fizică şi afară de aceasta se pot obţine succese importante în practicarea sportului.

Una din cele mai importante sarcini a activităţii de cultură fizică în şcoală este educarea **ţinutei** corecte a elevilor. Prin ţinută se înţelege de obicei poziţia corpului în picioare. În înţelesul larg însă, prin ţinută trebuie să se înţeleagă şi priceperea de a avea o poziţie corectă în timpul mersului, în alergare, la înot, la mersul pe schi, pe bicicletă, în timpul executării exerciţiilor de gimnastică, în jocuri, precum şi în timpul executării mişcării în procesul de muncă. Principalul criteriu al unei ţinute corecte este poziţia corectă a coloanei vertebrale. Ea depinde nu numai de dezvoltarea normală a scheletului omului, ci şi de starea generală a sănătăţii şi în primul rînd a sistemului nervos.

Optimismul, buna dispoziţie, încrederea în forţele proprii, gradul de antrenament se reflectă de obicei şi asupra ţinutei. In aceste cazuri, băiatul, fata se ţin drept, mişcările lor sînt îndemînatice, plastice, frumoase.

Ţinuta greşită, cu spatele adus, gîrbovit, cu abdomenul scos în afară, devierile laterale ale coloanei vertebrale (scolioza) tulbură în mare măsură dezvoltarea şi funcţiunile normale (activitatea) ale organismului. Respiraţia devine mai greoaie ca şi activitatea inimii, stomacului şi a celorlalte organe interne. Drept urmare metabolismul scade, fapt care

poate provoca anemia, survenirea rapidă a oboselii, miopia etc.

Se înţelege deci ce mare însemnătate are ţinuta corectă şi pentru învăţătură, şi pentru sport, şi pentru viaţă în general!

Cauzele deficienţelor ţinutei sînt deseori poziţia greşită în bancă, la masă (atunci cînd înălţimea mesei nu este corespunzătoare), purtarea greutăţilor într-o singură mînă, somnul insuficient, alimentaţia greşită (de pildă lipsa vitaminei D în mîncare), insuficienta practicare a exerciţiilor şi jocurilor în aer liber.

Grija pentru educarea ţinutei corecte a elevilor cade nu numai in sarcina medicului şi a profesorului de educaţie fizică, ci şi în sarcina tuturor membrilor corpului didactic. In această problemă, un rol important poate şi trebuie să-l joace atitudinea conştientă a elevilor faţă de respectarea regulilor de igienă la lecţii şi acasă, executarea activă acasă a temelor individuale de gimnastică, precum şi a exerciţiilor şi jocurilor speciale de corectare (îndreptare).

Executarea exerciţiilor fizice, mai ales la aparate şi cu aparate, necesită precauţie şi seriozitate din partea conducătorului, şi elevilor. La lecţiile de cultură fizică nu trebuie să se producă accidente, traumatisme (leziuni).

Pentru evitarea lor se impune verificarea şi întreţinerea în perfectă stare a utilajului sălilor şi terenurilor de sport, a inventarului sportiv. Uneori, un aparat nefixat, care se clatină, un cui prost fixat, groapa de aterizare pentru sărituri prost săpată, salteaua de gimnastică neglijent aşezată pot provoca căderi greşite, întinderi de ligamente, con-

tuzii. Aceste cazuri nu numai că îi fac indisponibili pe elevi pentru o perioadă oarecare, ci subminează interesul lor față de practicarea culturii fizice și sportului.

O altă cauză a traumatismelor poate fi dificultatea exercițiului executat, nesiguranța elevului în forțele proprii, coordonarea insuficientă a mișcărilor, aprecierea imprecisă cu ochiul liber, miopia. De aceea, în cadrul învățării exercițiilor noi și complicate se folosește asigurarea de către conducătorul lecției, de către șeful de grupă sau de către tovarășul mai experimentat. Pentru executarea asigurării, cel care asigură se găsește alături de cel care execută exercițiul și este pregătit să înlăture primejdia căderii bruște sau alunecării.

Toți organizatorii sportivi și căpitanii echipelor trebuie să-și însușească regulile asigurării în cadrul lecțiilor de gimnastică și de sport.

O formă importantă a educației fizice în școli este **gimnastica dinainte de lecții.** Gimnastica dinainte de lecții se efectuează zilnic timp de 10—15 minute, cu fiecare clasă separat (în unele cazuri se admite efectuarea ei cu 2—3 clase învecinate).

Pe timp călduros, gimnastica se execută în curtea școlii (pe terenul de sport), iar pe vreme nefavorabilă și în timpul iernii — în sala de sport, în vestibul sau în coridoare suficient de largi și luminoase. Gimnastica de dimineață este condusă de profesor sau de activiștii sportivi, desemnați dintre elevii claselor superioare.

Gimnastica este alcătuită de obicei din exerciții pregătitoare (de dezvoltare generală): mers, alergare, trecerea obstacolelor ușoare. Scopul ei este

de a contribui la întărirea sănătății, la călirea elevilor și la pregătirea organismului pentru lecții.

Unii elevi consideră că aceste ședințe de scurtă durată nu au o mare însemnătate. Această părere este cu totul nefondată. E suficient să amintim că aceste scurte ședințe se desfășoară de sute de ori în cursul anului școlar și de mii de ori în tot timpul școlii. Ele exercită o influență profundă asupra organismului elevilor, contribuie la întărirea sănătății la progres în învățătură, ajută la obținerea unor rezultate bune în sport. Elevii și elevele care se eschivează de la gimnastica zilnică dinainte de lecții aduc un deserviciu sănătății lor.

Un joc dinamic, nu prea obositor, organizat în curtea școlii în timpul recreațiilor, exercită o influență favorabilă asupra elevilor. Copiii, adolescenții și chiar băieții și fetele mai mari din clasele superioare au mare nevoie de mișcare. Șederea în bancă trebuie echilibrată și completată neapărat cu exerciții fizice și jocuri.

*
* *

Baza întregii munci sportive de masă în școală este colectivul sportiv.

Colectivul sportiv școlar asigură atragerea elevilor în practicarea gimnasticii, sportului, jocurilor, turismului. Colectivul ajută școala la întărirea sănătății și dezvoltarea fizică a elevilor, consolidînd și adîncind prin activitatea sa calitățile și deprinderile dobîndite de elevi la lecțiile de educație fizică. În procesul activității în cadrul secțiilor, grupelor și echipelor colectivului trebuie să se educe in-

teresul, dragostea și obișnuința tineretului pentru practicarea sistematică a sportului.

Colectivul pregătește dintre elevii claselor superioare activul obștesc de cultură fizică: organizatori sportivi pe clase, instructori voluntari, căpitani de echipe, arbitri de sport.

Colectivul desfășoară de asemenea o muncă variată de agitație și propagandă, sprijinindu-se pe experiența, ajutorul și sfaturile medicului școlar și ale profesorului de educație fizică din școală. Propaganda culturii fizice și sportului poate să se desfășoare sub forma prelegerilor, conferințelor, convorbirilor, festivităților de cultură fizică, a excursiilor de masă pe stadioane, în institutele de cultură fizică, a redactării gazetelor de perete, afișelor, a instalării panourilor de onoare etc.

Întreaga muncă a colectivului se desfășoară sub conducerea și controlul directorului școlii, a directorului de studii, a profesorului de educație fizică, a medicului școlii. Diriginții claselor, comitetul Comsomolului, consiliul grupei pionierești, comitetul școlar și organizatorii sportivi ai claselor trebuie să participe direct la activitatea colectivului și a consiliului său. Planul de muncă al colectivului este o parte a planului general de activitate a școlii în afara orelor de curs.

A fi ales ca membru al consiliului colectivului este o mare cinste pentru fiecare elev sau elevă. Activitatea consiliului colectivului este foarte vastă. Consiliul organizează munca de masă, de instruire sportivă (pe secții), munca de agitație, cea gospodărească și alte feluri de muncă. Consiliul se îngrijește ca membrii colectivului să se supună controlului medical, se ocupă de formarea echipelor

selecţionate ale şcolii în vederea participării la concursuri, de trimiterea celor mai buni elevi-sportivi la şcolile sportive de juniori în vederea perfecţionării.

Consiliului colectivului îi revine o mare răspundere in organizarea şi desfăşurarea manifestărilor şcolare — concursuri interclase şi de masă, întîlniri amicale cu echipele altor şcoli, concursuri pentru trecerea normelor B.G.T.O. şi G.T.O., spartachiade şcolare (de toamnă şi de iarnă), festivităţi consacrate datelor mai importante.

Consiliul colectivului are de asemenea ca sarcină grija pentru menţinerea legăturii cu asociaţia sportivă voluntară care patronează şcoala, pentru îmbunătăţirea utilajului şi întreţinerea în perfectă stare a terenurilor sportive şcolare şi a sălii de sport.

Principala sarcină a consiliului colectivului este buna organizare a lecţiilor de instruire-antrenament sau a aşa ziselor „antrenamente" în diferite ramuri de sport. Aceste lecţii trebuie să se desfăşoare cu regularitate (fără întreruperi îndelungate) şi să corespundă forţelor şi particularităţilor de vîrstă ale elevilor din secţii.

In fiecare secţie, elevii se împart în trei grupe: grupa celor mici — elevii din clasele V—VI, grupa medie — elevii din clasele VII—VIII şi grupa celor mari — elevii din clasele IX—X. Secţia este condusă de preşedintele ales de adunarea generală şi confirmat de consiliul colectivului. In fiecare grupă se alege cîte un şef, iar în echipe — căpitani.

Lecţiile secţiilor (grupelor, echipelor) se desfăşoară în timpul din afara orelor de curs, conform programului aprobat de directorul şcolii. De obicei antrenamentele se desfăşoară de două ori pe săptă-

mînă. Durata antrenamentelor oscilează între o oră (în grupele celor mici) și două ore (în grupele celor mari). In zilele de sărbătoare, în vacanțele de iarnă și primăvară se organizează concursuri, festivități, crosuri de schi și alte crosuri sau marșuri turistice în afara orașului.

Consiliul colectivului trebuie să aibă grijă ca echipele școlii să participe in mod organizat la concursuri și să respecte regulamentele oficiale pe ramuri de sport, ca elevii sportivi să fie întotdeauna îngrijit îmbrăcați într-un echipament sportiv uniform. Tinerii sportivi sînt datori să se prezinte la concurs din vreme și bine pregătiți. Ei trebuie să lupte pentru onoarea și gloria școlii lor, nu numai prin înalte performanțe tehnice, ci și prin întreaga lor comportare.

Colectivul sportiv trebuie să fie strîns legat de organizația de Comsomol a școlii, comsomoliștii trebuie să considere activitatea colectivului și succesele lui drept preocuparea lor proprie și să facă parte nu numai din organele de conducere ale colectivului, ci să ia parte la întreaga muncă practică a secțiilor, echipelor (grupelor) lui, la toate manifestările sportive școlare de masă.

In rezoluția celui de al XI-lea Congres al Comsomolului, privind munca acestuia, se spun următoarele în legătură cu activitatea Comsomolului în școală:

„Cultura fizică este un important mijloc de educație comunistă, de întărire a sănătății tinerei generații, de pregătire a acesteia pentru muncă și apărarea patriei socialiste. Organizațiile comsomoliste trebuie să intensifice ajutorul acordat directorului

şi profesorilor şcolii în ridicarea calităţii educaţiei fizice a elevilor".

Deseori, în cadrul secţiilor şi echipelor sportive se antrenează numai comsomoliştii care au bune aptitudini fizice şi manifestă o deosebită înclinaţie pentru sport. Acest lucru nu este nici pe departe suficient. Putem afirma că procedează just organizaţiile comsomoliste din şcoli care nu numai se mîndresc cu succesele răsunătoare ale celor mai buni sportivi-comsomolişti ai lor la concursurile şcolare orăşeneşti, republicane şi unionale de juniori, ci organizează munca de cultură fizică de masă în rîndul tuturor membrilor Comsomolului, în rîndul tuturor elevilor şi pionierilor din şcoala lor.

Preocuparea de cinste a fiecărei organizaţii comsomoliste şcolare este de a organiza munca de cultură fizică, în aşa fel, încît ea să cuprindă întreaga masă de tineret, să întărească sănătatea, să călească, să educe acest tineret, pentru ca din rîndul tinerilor sportivi să se ridice un număr cît mai mare de purtători ai insignelor B.G.T.O. şi G.T.O., sportivi clasificaţi, activişti-organizatori, arbitri de sport, pentru ca succesele în sport să se îmbine cu succesele în învăţătură, cu creşterea activităţii obşteşti.

Orice comsomolist şi orice comsomolistă trebuie să se ocupe practic cu cultura fizică. Şi nu numai pentru că acest lucru este util, te odihneşte şi provoacă plăcere. A deveni purtător al insignei G.T.O., sportiv clasificat chiar numai în una sau două ramuri de sport, a creşte sănătos, a deveni un om călit, a dobîndi deprinderile aplicative necesare vieţii, muncii, sportului, este datoria directă a comsomoliştilor ca participanţi de frunte la construirea comunismului.

Activitatea organizației de pionieri „V.I. Lenin" are o mare însemnătate pentru educația fizică a elevilor de 9—14 ani.

Una din cele mai importante sarcini ale organizațiilor de pionieri este de a ajuta școala, Comsomolul în educația fizică a copiilor. Munca de cultură fizică cu pionierii se duce în cantonamente, în cercurile caselor și palatelor de pionieri, în taberele de pionieri.

Munca de cultură fizică în detașamentele de pionieri nu trebuie să repete lecțiile de exerciții fizice din școală sau gimnastica de dimineață dinainte de lecții. Aceasta este în primul rînd o muncă voluntară, independentă, una din variantele odihnei active a elevilor.

În această muncă, un loc important revine celor mai simple jocuri sportive dinamice, jocurilor pe teren natural (pentru dezvoltarea spiritului de observație, a aprecierii cu ochiul liber, a memoriei vizuale, a deprinderilor de orientare în acțiunile colective), precum și diferite marșuri turistice cu organizarea popasurilor, cu studierea paralelă a raionului și ținutului.

Toate manifestările sportive desfășurate pe linia muncii pionierești trebuie să intre în planul general al muncii culturale — de masă a școlii și să se îmbine cu planul colectivului sportiv școlar.

Pe lîngă colectivul sportiv școlar trebuie să se creeze în primul rînd secții de gimnastică, atletism și jocuri sportive, iar în timpul iernii secții de schi, patinaj viteză și patinaj artistic.

Dacă este posibil, în clasele superioare ale școlilor de băieți trebuie organizate secții (echipe) de box, lupte, scrimă, alpinism. Dintre jocurile sportive

trebuie să se dezvolte în primul rînd baschetul, handbalul, voleiul, jocurile populare (gorodki, lupta etc), iar pentru băieţi— în afară de aceasta fotbalul şi hocheiul rusesc.

În toate republicile unionale şi autonome ale U.R.S.S. există jocuri şi exerciţii naţionale preferate. Ele trebuie folosite pe scară largă la lecţiile de sport ale tineretului şcolar, mai ales în şcolile naţionale.

Succesul lecţiilor din secţii şi al concursurilor depinde în mare măsură de priceperea cu care se atrag în munca colectivului sportiv, sportivii cu experienţă din rîndurile părinţilor, a fraţilor şi surorilor mai mari ai elevilor, a studenţilor din institutele de cultură fizică locale sau a instructorilor voluntari din asociaţia sportivă voluntară care patronează şcoala etc. Singura condiţie este ca aceşti instructori sau antrenori voluntari să aibă deprinderi pedagogice, să ţină seamă în activitatea lor de condiţiile şcolii şi de particularităţile organismului în creştere al elevilor.

Munca de cultură fizică în şcoală poate fi organizată într-un mod foarte variat, interesant, atrăgător, cu un folos uriaş pentru elevii de toate vîrstele. Cea mai bună confirmare a acestei păreri este experienţa multor şcoli sovietice.

În cele mai bune şcoli din Moscova, Leningrad, Kiev, Minsk, Rostov pe Don, Gorki, Celiabinsk, Kirov şi din alte oraşe au fost create terenuri de sport şcolare, bine utilate, numai prin forţele elevilor şi ale colectivului pedagogic. Pe aceste terenuri se desfăşoară în timpul verii şi iernii o muncă însufleţită: gimnastica dinainte de lecţii, orele de educaţie fizică, antrenamentele, jocurile, concursurile,

adunările pionierești, festivitățile. Activul școlar, comsomoliștii, se îngrijesc de întreținerea în perfectă stare și de îmbunătățirea terenurilor, a pistelor de alergare, a aparatelor de gimnastică, iar în timpul iernii — de patinoar, de pîrtia pentru săniuș etc.

Dacă pe lîngă școală există un astfel de teren utilat înseamnă că și elevii care rămîn în oraș în timpul verii au posibilitatea să se odihnească, să se întărească, să se bronzeze, să treacă normele G.T.O.

La lecțiile de exerciții fizice, la antrenamentele de sport, în jocuri și mai ales la concursuri se educă voința, perseverența, curajul, dragostea de adevăr, cinstea, spiritul tovărășesc de ajutorare reciprocă, dragostea de colectiv și de echipă. În lipsa muncii educative, la unii membri ai colectivului de cultură fizică pot apare trăsături nedemne de tineretul sovietic, ca de pildă îngîmfarea, supraestimarea unor succese modeste, atitudinea de dispreț față de tovarăși, față de toți cei care nu ocupă primele locuri în concursuri.

Trebuie să atragem atenția asupra încă unei lipse caracteristice pentru unele colective sportive — este vorba de lipsa muncii zilnice de instruire-antrenament în secții, grupe și echipe, înlocuirea acestei munci prin desfășurarea concursurilor sau prin trecerea normelor B.G.T.O. și G.T.O. fără o pregătire prealabilă serioasă. Ca urmare a acestei „campanii", elevii participă la cros sau se prezintă pentru trecerea normelor fără să fie antrenați, necunoscînd uneori regulile cele mai elementare și tehnica executării exercițiilor. Aceste participări se

termină de obicei prin insuccese și pot dăuna sănătății.

De asemenea, „teama de frig", „teama de aer", teama față de dificultățile antrenamentelor și concursurilor nu sînt din păcate fenomene rare. Se întîmplă cazuri cînd gimnastica în școală e considerată drept „un sport de iarnă", care poate fi practicat numai în sală. In loc să respire aerul proaspăt și geros pe patinoar, pe pîrtia de schi, într-un joc atrăgător pe teren, în aer liber, tinerii sportivi din aceste școli nu ies în tot cursul anului dintr-o sală neîncăpătoare și uneori plină de praf, în care fac gimnastică la aparate, gimnastică artistică și joacă chiar volei.

* * *

Oricît ar fi de bine organizate lecțiile de cultură fizică și sport în școală, educația fizică va fi totuși incompletă dacă nu vom folosi în aceleași scopuri, formele **de educație extrașcolare** și dacă **viața de acasă a elevului** nu va corespunde cerințelor igienei și culturii fizice.

Despre ce forme extrașcolare este vorba? In cursul anului școlar, o mare parte a elevilor frecventează în timpul liber — seara și în zilele de diminică — diferitele secții ale caselor și palatelor pionierilor, ale asociațiilor sportive, ale școlilor sportive de juniori în care activează.

Vacanțele de vară, iarnă și primăvară reprezintă timpul cel mai potrivit pentru activitatea cea mai variată și mai însuflețită a elevilor.

In majoritatea școlilor, vacanțele din ianuarie și martie se desfășoară într-o atmosferă de mare

însuflețire și veselie și cu mult folos pentru sănătatea elevilor. În vederea acestor vacanțe, elevii trebuie să se pregătească cît mai bine, să alcătuiască un plan. În acest plan intră organizarea concursurilor sportive (cu trecerea normelor de iarnă ale complexului G.T.O. și B.G.T.O.), organizarea demonstrațiilor de gimnastică, a festivităților, seratelor, jocurilor și distracțiilor de cultură fizică, frecventarea în colectiv a patinoarelor, excursiile pe jos și cu schiurile. Munca de cultură fizică în timpul vacanțelor trebuie să ofere elevilor o odihnă activă, să-i ajute să reia cu plăcere și ușurință lecțiile în școală.

Vara trebuie folosită neapărat în asa fel, încît elevii să-și întărească și mai mult sănătatea, să se bronzeze, să-și însușească noi deprinderi sportive, să învețe să înoate bine, să treacă normele B.G.T.O. sau G.T.O. la sporturile de vară.

În acest scop, tineretul are asigurate toate posibilitățile. În fiecare an milioane de copii se odihnesc în taberele de pionieri și de întărire a sănătății, în sanatorii și în case de odihnă. Mulți pleacă în timpul verii la țară — la rude și prieteni. Pentru copiii care rămîn vara în oraș se organizează tabere de pionieri raionale și în cadrul școlii, terenuri de sport, orășele pentru copii în parcurile pentru cultură și odihnă. O parte a elevilor se antrenează în cadrul școlilor sportive de juniori.

În taberele de pionieri se face de obicei înviorarea de dimineață (dacă există un rîu sau un lac, înviorarea este înlocuită prin plimbare și scăldat), se organizează diferite jocuri, antrenamente, concursuri, trecerea normelor B.G.T.O., festivități de cultură fizică, marșuri turistice. Dacă mai amintim

că toate acestea se petrec în aer liber, că se combină cu călirea prin razele solare și cu apa, ne dăm seama cită vigoare, cită sănătate și cîte forțe noi acumulează copiii pentru următorul an școlar.

Pentru elevii din clasele superioare se organizează tabere de întărire a sănătății. In munca la aceste tabere sînt antrenați profesorii de educație fizică și medicii cu experiență. Pe lîngă tabere se amenajează terenuri de sport și porticuri de gimnastică, baze nautice. In fiecare zi se face gimnastică de dimineață, uneori în acompaniamentul muzicii; se creează secții de turism, atletism, înot, gimnastică, baschet, volei și alte jocuri. Lecțiile din cadrul secțiilor se desfășoară de trei ori pe săptămînă. Ele au ca scop pregătirea elevilor pentru concursurile care se dispută la sfîrșitul cantonamentului de tabără și cele pentru trecerea normelor G.T.O. Orice băiat sau fată pot face parte din cel mult două secții, fără a socoti secția de șah și turism.

In afară de aceasta, se organizează ștafete și concursuri în cinstea deschiderii taberei, iar apoi întîlniri sportive amicale cu echipele taberelor vecine. In tabără trebuie organizată munca de agitație pentru cultură fizică: convorbiri, conferințe, expoziții, gazete de perete, vizionarea de filme sportive, demonstrații ale maeștrilor sportului și ale școlilor sportive de juniori.

Cel mai important mijloc de educație fizică este **turismul.** Prin caracterul său atractiv și prin folosul pe care îl aduce întăririi sănătății și educației, turismul merită să se bucure de cea mai mare răspîndire în rîndurile tineretului sovietic.

Ramurile turismului sînt foarte variate. Ramura cea mai accesibilă este așa-zisul turism din zilele

de odihnă. Într-o zi de duminică sau într-o altă zi liberă, de pildă, în vacanţă, un grup de elevi împreună cu conducătorul (profesorul, instructorul de pionieri, un turist cu experienţă din rîndul părinţilor etc.) pleacă dimineaţa în afara oraşului. Traseul poate fi parcurs pe jos, pe biciclete, în caiace sau bărci, iar iarna — cu schiurile. Dacă suburbiile oraşului se întind departe în jurul oraşului, se recomandă să se parcurgă cîţiva kilometri cu trenul (sau vaporul) pentru a se ajunge mai repede în pădure, pe malul rîului sau lacului, în regiunea frumoasă a dealurilor.

La întoarcere se face un mare popas. Acest popas poate dura de la 2—3 ore pînă la 4—5 ore. În timpul popasului, tinerii turişti nu se mărginesc la odihnă, ci învaţă să construiască o tabără turistică (bivuac) şi capătă noi deprinderi utile: instalarea corturilor şi a colibelor (adăposturilor), aprinderea focului, pregătirea hranei, orientarea după punctele cardinale, după busolă, după punctele de reper din partea locului etc. Aceste excursii se completează de obicei cu studierea ţinutului natal — cu tot ce are ţinutul mai interesant în ceea ce priveşte producţia, monumentele culturale, istorice, natura.

În unele cazuri, în timpul verii se poate pleca într-o asemenea excursie turistică în seara zilei de sîmbătă, cu petrecerea nopţii în aer liber şi cu revenirea acasă în ziua de duminică.

Iarna, în timpul excursiilor cu schiurile, conducătorul trebuie să cunoască foarte bine traseul, să ţină seama de forţele participanţilor şi să prevadă locuri de oprire cu adăposturi, în care elevii să se poată odihni şi încălzi.

În timpul vacanțelor sînt posibile și forme mai complexe de turism, care pot merge pînă la excursia de mai multe zile a elevilor în regiunile și raioanele îndepărtate ale U.R.S.S. (Caucaz, Altai, Ural etc.), plimbările cu bărcile sau cu bicicletele.

Se înțelege de la sine că toate aceste excursii turistice trebuie pregătite foarte minuțios. Pregătirea și antrenamentul fizic în vederea lor durează cîteva luni, iar uneori și un an întreg. Numai în acest caz excursiile turistice se desfășoară cu succes, fără surprize neplăcute și contribuie mult la dezvoltarea culturii generale și a celei fizice a elevilor.

În unele școli din Moscova, Leningrad și din alte orașe, aceste excursii turistice ale elevilor din clasele superioare constituie o tradiție.

*

* *

Lecțiile în școală, formele de muncă extrașcolare ocupă aproximativ jumătate din timpul elevilor. Restul timpului elevii îl petrec acasă. Foarte important este ca și acest timp să nu fie irosit, ci folosit pentru întărirea sănătății, pentru o dezvoltare fizică corectă. De aceea, elevul trebuie să știe în primul rînd să-și organizeze corect viața acasă.

Regimul judicios are o însemnătate excepțională pentru dezvoltarea generală și pentru sănătate, mai ales la vîrsta copilăriei și adolescenței. Condițiile principale ale regimului sînt alternarea justă a studiului, antrenamentului fizic și odihnei, somnul adînc și suficient ca timp, alimentația normală, respectarea regulilor de igienă personală.

Fiecare elev și elevă trebuie să aibă posibilitatea să-și organizeze odihna activă acasă. În acest scop principalul mijloc este înviorarea de dimineață.

Înviorarea trebuie executată în fiecare zi, fără omisiuni, imediat după somn. Camera trebuie să fie aerisită. Se recomandă ca exercițiile să fie executate în fața ferestrei deschise, (iarna cu geamlicul deschis) numai în chiloți (fetele în chiloți și naiou). Durata înviorării este de aproximativ 10-12 minute.

Alegerea exercițiilor pentru înviorare depinde de vîrsta, sexul, starea sănătății elevilor și de efortul fizic general din ziua respectivă. De asemenea se poate face înviorarea după radio. Dacă elevul trebuie să-și alcătuiască singur complexul de exerciții, el trebuie să-și procure un îndreptar și să se sfătuiască cu profesorul de educație fizică.

Exercițiile tipice ale înviorării sînt mersul (prin cameră sau pe loc), mișcările de tipul „întinderii", mișcările pentru întărirea mușchilor și ligamentelor gîtului, umerilor, trunchiului, abdomenului, brațelor și picioarelor etc. Exercițiile se încep de obicei în tempo lent, apoi tempoul se accelerează; ultimele mișcări trebuie executate din nou în tempo încetinit pentru ca elevul să nu se încălzească prea mult și să transpire.

După înviorare urmează procedeele hidroterapice, adică spălarea cu grijă sau fricționarea — la început cu prosopul ud, iar apoi cu capătul uscat al prosopului (pînă la înroșire). Numai în acest caz elevii vor reuși să înțeleagă ce înseamnă înviorarea și cîtă vigoare și prospețime aduce!

După cîteva săptămîni de exerciții sistematice înviorarea de dimineață se va face simțită prin-

tr-un aflux de forțe și prin îmbunătățirea succeselor în învățătură și sport.

Dacă după pregătirea lecțiilor, după lectură sau după vizionarea unui film somnul nu vine deodată, în acest caz, în afara exercițiilor de dimineață se recomandă elevului să facă în fiecare seară înainte de culcare „o destindere" neobositoare. Exercițiile executate timp de 4—5 minute nu trebuie să fie rapide, bruște, iritante. Dimpotrivă, în acest caz sînt necesare mișcările lente de tipul „întinderii", exercițiile cu relaxarea mușchilor. Tempoul trebuie să fie ritmic, iar respirația uniformă și profundă. Aceste exerciții executate în fața ferestrei deschise sau cu geamlîcul deschis vor constitui un antrenament suplimentar și vor asigura un somn liniștit și adînc. Dacă condițiile permit, gimnastica poate fi înlocuită printr-o scurtă plimbare.

*

* *

S-ar putea ca unii cititori să se întrebe: bine, tot ceea ce s-a scris aici este bun și necesar elevilor sănătoși care fac gimnastica dinainte de lecții, care participă la lecțiile de educație fizică, cărora le sînt accesibile sportul, jocurile, excursiile turistice. Există însă elevi cu o sănătate mai slabă, cu deficiențe fizice. Cum se procedează în acest caz?

Sistemul sovietic de educație fizică se caracterizează, în special, prin faptul că el cuprinde nu numai pe oamenii cei mai puternici, cei mai capabili să practice sportul și exercițiile fizice, ci întreg tineretul, întreg poporul.

Pentru elevii care au lipsuri temporare sau permanente în dezvoltarea fizică sau starea sănătății

se prevăd o serie de măsuri speciale. La lecţii ei pot fi împărţiţi în grupe separate. Aceşti elevi execută mai ales exerciţii de dezvoltare generală şi de corectare (a corecta înseamnă a îndrepta). Numărul repetărilor, tempoul, durata exerciţiilor se micşorează. Atunci cînd întreaga clasă execută unele exerciţii dificile sau practică jocuri mai grele, aceşti elevi sînt chemaţi să-i ajute pe conducători sau arbitri. Potrivit indicaţiunilor profesorului şi medicului, ei execută acasă exerciţii speciale care au ca sarcină lichidarea lipsurilor lor fizice şi refacerea sănătăţii (de pildă, după bolile grave). În unele şcoli, au fost create pentru aceşti elevi grupe speciale de cultură fizică medicală care urmează un program deosebit.

În orice caz, participarea la gimnastica de dimineaţă, la lecţiile de educaţie fizică şi la unele forme ale muncii de cultură fizică în afara clasei, chiar în condiţiile unui efort redus foloseşte mult acestor elevi şi le procură multe satisfacţii, mai ales dacă lecţiile se desfăşoară în aer liber, adică se îmbină cu călirea.

*

* *

Educaţia fizică nu se limitează nici pe departe la lecţiile de exerciţii fizice sau la jocul din curtea şcolii. După cum am văzut, formele activităţii de cultură fizică în timpul lecţiilor, în timpul liber şi acasă sînt numeroase.

Sarcinile şcolii sînt foarte vaste şi de mare răspundere. La terminarea şcolii, fiecare elev şi eleva trebuie să stăpînească bazele ştiinţelor, să aibă o reprezentare clară asupra celor mai importante ra-

muri ale tehnicii. La intrarea în institutul de învățămînt superior sau în viața de muncă, ei trebuie să fie dîrzi, căliți, bine dezvoltați fizicește, sănătoși.

În timpul petrecut în școală, ei trebuie să-și dezvolte diferite calități atît de importante pentru viață ca rezistența, forța, îndemînarea, viteza, hotărîrea, curajul, spiritul de inițiativă și altele. Elevul sau eleva care au obținut diploma de absolvire trebuie nu numai să stăpînească toate aceste calități, ci să știe să le aplice în viață, în muncă, în sport. Absolvenții unei școli sovietice trebuie să aibă, fără îndoială, și deprinderi igienice temeinice, să fie obișnuiți și să îndrăgească antrenamentul fizic de fiecare zi, călirea și sportul.

*

* *

Numai în cazul folosirii perseverente a tuturor formelor mai sus descrise ale activității de cultură fizică în timpul lecțiilor, în timpul liber și acasă este posibilă rezolvarea sarcinilor de mare răspundere pe care le ridică educarea unei generații sănătoase.

Fiecare elev trebuie să fie nu numai un școlar sîrguincios la lecțiile de educație fizică, ci și un activist de cultură fizică în înțelesul deplin al cuvîntului.

Rolul de ajutor al profesorului la lecțiile de cultură fizică, precum și calitatea de organizator sportiv al clasei, de conducător al grupei sau echipei sportive constituie nu numai un titlu de cinste, ci și o sarcină de mare răspundere. În această muncă, elevul poate fi de mare folos tovarășilor săi sau elevilor mai mici. În unele cazuri însă, el poate dăuna chiar sănătății lor.

Iată de ce, cel care dorește să conducă lecțiile de cultură fizică sau sport este dator să se apropie cu toată seriozitatea de această muncă, să acumuleze cît mai multe cunoștințe de cultură fizică, să-și însușească bazele metodice, să se adreseze cît mai des, mai ales la început, după sfaturi, profesorului de educație fizică, medicului școlii.



Capitolul V

EXERCIŢIILE FIZICE — MIJLOC PUTERNIC DE EDUCAŢIE ŞI DE INTĂRIRE A SĂNĂTĂŢII

Orice tînără şi orice tînăr sovietic doreşte să fie sănătos, călit, bine dezvoltat din punct de vedere fizic, puternic, îndemînatic, curajos. Mulţi caută să obţină rezultate înalte în gimnastică, jocuri, sport. Încercaţi însă să-i întrebaţi în ce anume văd valoarea şi importanţa culturii fizice şi veţi primi cele mai variate răspunsuri.

Unii vă vor răspunde că sportul şi cultura fizică întăresc muşchii sau sănătatea, măresc capacitatea de lucru; alţii vor răspunde că jocurile şi sportul procură multă plăcere; iar alţii vor spune că se antrenează, trec normele, participă la concursuri ca să fie gata pentru muncă şi apărarea patriei. In fiecare din aceste răspunsuri se subliniază numai una din trăsături, numai una din sarcinile educaţiei fizice.

Vom încerca să lămurim această problemă. In primul rînd vom aminti care sînt mijloacele de care dispune educaţia fizică.

În Hotărîrea C.C. al Partidului din 13 iulie 1925, hotărîre istorică pentru dezvoltarea mişcării sovietice de cultură fizică se spune: „Cultura fizică nu trebuie să se reducă numai la exerciţiile fizice sub forma sportului, gimnasticii, jocurilor dinamice, ci trebuie să îmbrăţişeze igiena socială şi individuală a muncii şi vieţii, folosirea forţelor naturii, regimul corect de muncă şi odihnă..."

Mijlocul fundamental al educaţiei fizice sînt exerciţiile corect folosite. Prin exerciţiul fizic se înţelege de obicei orice mişcare a corpului omenesc, multiplu repetată în vederea dezvoltării fizice, întăririi sănătăţii, dobîndirii unor calităţi şi deprinderi utile (necesare în muncă, pe cîmpul de luptă, în sport sau în viaţă).

În viaţa de toate zilele, în procesul de muncă, pe cîmpul de luptă, omul execută numeroase mişcări şi acţiuni diferite. Ele exercită o mare influenţă asupra dezvoltării diferitelor calităţi fizice ale omului. Dar, această influenţă poate fi uneori şi negativă, poate duce la surmenaj şi la deformarea (modificarea formei normale) a diferitelor organe ale corpului.

Se înţelege că nu toate mişcările şi acţiunile de acest fel pot fi înglobate printre mijloacele educaţiei fizice, ci numai cele care au ca scop perfecţionarea organismului omenesc, educarea calităţilor şi deprinderilor folositoare în viaţă.

Dezvoltarea intelectuală şi morală a individului este foarte strîns legată de dezvoltarea fizică. În cazul educaţiei corect organizate aceste două laturi de dezvoltare se suplinesc reciproc. Omul cu conştiinţă politică, cu un nivel cultural ridicat şi cu calităţi de voinţă, îşi însuşeşte mult mai repede

orice deprindere fizică și o folosește mai bine în viață. Pe de altă parte, o bună dezvoltare fizică și o sănătate de fier constituie o bază temeinică pentru educarea voinței și caracterului, pentru perfecționarea intelectuală a omului, pentru dezvoltarea forțelor lui creatoare.

Intreaga viață a omului este legată de mișcări. După cum se știe, chiar și în somn, organismul nu este într-o inactivitate deplină: în timpul somnului continuă activitatea creierului, a inimii, circulația sîngelui, respirația, digestia etc.

Nevoia de mișcare, de muncă fizică a fost întotdeauna și rămîne o trăsătură indispensabilă a omului și mai ales a omului tînăr. S-a demonstrat de mult, în mod științific, că în cazul unei activități organizate corect și corespunzătoare forțelor omului, organele corpului omenesc se dezvoltă, se întăresc, se perfecționează; în cazul unei activități excesive ele slăbesc, iar în cazul lipsei îndelungate de activitate se atrofiază.

Iată de ce este atît de important ca toate organele corpului omenesc să se dezvolte și să funcționeze (să acționeze) corect, pentru ca în fiecare an, mai ales în copilărie și adolescență, mișcările să devină tot mai perfecte, iar organismul mai călit, adică mai rezistent la frig, la căldură, boli etc.

Exercițiile fizice sînt o condiție necesară pentru dezvoltarea fizică a organismului în creștere al copiilor, adolescenților și adolescentelor. De altfel se știe că dezvoltarea fizică normală este necesară în aceeași măsură și pentru educația multilaterală a omului.

Inălțimea, greutatea normală și capacitatea de a executa rapid și precis diferite mișcări și ac-

țiuni, forța fizică, rezistența adolescenților de o anumită vîrstă, sînt extrem de importante pentru succesul în învățătură, pentru toate ramurile de muncă, pentru viață în general.

Dezvoltarea fizică corectă depinde în primul rînd de dezvoltarea și activitatea sistemului nervos, de starea generală a organismului. I. P. Pavlov ne învață că sistemul nervos nu numai că leagă diferitele părți ale organismului, ci și conduce, determină acțiunile organismului ca răspuns la influențele mediului înconjurător. În speță, executarea mișcărilor (în viața de toate zilele, în muncă, în sport etc.), depinde mult de sistemul nervos. Scoarța cerebrală (sistemul nervos central) exercită o influență puternică și constantă și asupra celorlalte funcțiuni ale organismului — metabolismul, circulația sîngelui, alimentația etc.

Se pune însă întrebarea: sînt oare suficiente mișcările pe care le facem în procesul de învățămînt, în muncă și în viață pentru ca omul să fie bine dezvoltat din punct de vedere fizic? Nu, nu sînt suficiente. Elevii și mai ales cei din mediul urban petrec cea mai mare parte din cele 24 de ore într-o încăpere închisă, în banca școlii, la masa de lucru (pregătirea lecțiilor, lectura).

Unele munci pe care le fac în casă, mersul la școală și de la școală nu constituie desigur un antrenament suficient. De aceea, o deosebită însemnătate capătă exercițiile fizice, jocurile în aer liber, sportul, turismul, bine folosite.

În ce mod își exercită influența exercițiile asupra sănătății, dezvoltării fizice, formării diferitelor trăsături de caracter?

Pentru a răspunde la această întrebare trebuie

să avem o reprezentare clară asupra felului în care este construit și lucrează (trăiește) organismul omenesc. Bineînțeles că în limitele cărții de față ne este imposibil să facem o descriere cît de cît amănunțită. Fiecare elev din clasele superioare învață bazele anatomiei și fiziologiei omului. Dacă elevii nu și-au însușit destul de bine acest curs în școală sau nu au început încă studiul lui, trebuie să ia un manual să-l citească cu atenție.

În organismul omului activitatea tuturor organelor este indisolubil legată. Orice influență asupra unui anumit organ exercită influență asupra întregului organism. În timpul executării exercițiilor fizice, acționează nu numai mușchii, ci și organele de respirație (plămînii, pielea), de circulație (inima, vasele sanguine), aparatul digestiv, sistemul nervos etc.

Influența exercițiilor fizice asupra organismului este variată. În copilărie și în adolescență ele contribuie la creșterea și dezvoltarea normală a oaselor, articulațiilor și ligamentelor, mușchilor, organelor interne, ajută la însușirea mai rapidă a mișcărilor necesare în viață sau, cum se spune, la dobîndirea deprinderilor motrice, de pildă, în mers, alergare, sărituri, aruncări, cățărare, trecerea obstacolelor. Influența directă a exercițiilor (contractări și relaxări) asupra mușchilor constă în aceea că în mușchii activi se intensifică afluxul de sînge (adică alimentarea lor). Fibrele musculare devin mai groase, mai elastice, mai puternice, iar capacitatea lor de lucru crește.

Exercițiile legate de obicei de o mișcare mai mult sau mai puțin încordată întăresc nu numai mușchii care participă direct la mișcare, ci și ce-

lelalte grupe de muşchi. Cea mai mare influenţă asupra organismului este cea exercitată de exerciţiile în care participă un mare număr de muşchi.

Activitatea organelor respiratorii şi a inimii este influenţată în mod deosebit de alergare, sărituri, mers rapid, mersul pe bicicletă, înot, mersul pe schi şi altele. Iată de ce tocmai acestea sînt exerciţiile folosite de obicei pentru dezvoltarea rezistenţei care depinde în mare măsură de buna activitate a inimii, vaselor sanguine şi plămînilor, precum şi a sistemului nervos.

În cadrul executării exerciţiilor fizice de acest tip, respiraţia devine mai frecventă şi mai profundă, cantitatea de aer care trece prin plămîni creşte de 15—20 ori (de la 6—7 litri în repaus pînă la 120—130 litri). Alimentarea tuturor organelor corpului cu oxigen se măreşte, iar alveolele pulmonare se lărgesc. În urma unui antrenament constant ele devin mai mari, mai elastice, iar respiraţia mai plină şi mai profundă.

Iată de ce un sportiv bine antrenat poate alerga, înota, vîsli sau juca multă vreme fără să simtă o sufocare care ar fi intervenit foarte repede la un om neantrenat. Este drept că şi omul antrenat va simţi la un moment dat o îngreuiere a respiraţiei, dar organismul lui va face faţă mai bine efortului mărit şi sportivul va putea continua din nou lucrul intens (alergarea, înotul, lupta etc).

De pe urma exerciţiilor executate mai ales în aer liber se ameliorează considerabil şi respiraţia prin piele (prin pori), deosebit de necesară pentru buna activitate a organismului.

Inima reacţionează la fel de sensibil ca şi organele respiratorii la exerciţiile fizice. În urma exer-

cițiilor (antrenamentelor) îndelungate inima se mărește de obicei ca volum prin îngroșarea pereților. Inima devine capabilă să primească o cantitate mai mare de sînge și să o pompeze mai rapid. La rîndul său acest lucru contribuie la ameliorarea alimentării cu sînge a tuturor organelor și țesuturilor corpului și în special a oaselor, fapt foarte important în copilărie și adolescență, cînd organismul crește intens.

Exercițiile fizice și în primul rînd cele legate de mișcarea picioarelor și a mușchilor abdominali (de pildă alergarea, mersul pe schi, patinajul, înotul, canotajul, majoritatea jocurilor sportive), contribuie la intensificarea activității intestinelor, contribuie la eliminarea la timp din organism a hranei prelucrate.

După cum se știe, activitatea sistemului nervos suportă o influență tot atît de mare din partea exercițiilor fizice; această activitate a sistemului nervos este strîns legată de activitatea mușchilor. Activitatea sistemelor, organelor și a diferitelor părți ale corpului omenesc este subordonată creierului, care le „dirijează" cu ajutorul nervilor (senzitivi și motori).

Potrivit învățăturii lui I. M. Secenov și I. P. Pavlov, baza activității sistemului nervos al omului sînt reflexele necondiționate (congenitale) și condiționate (dobîndite în viață). Reflexul este o reacție de răspuns sau o acțiune a organismului la diferitele excitații (influențe) care vin prin sistemul nervos din mediul extern care înconjoară pe om și din mediul intern al organismului însuși. Se poate spune că aproape întreaga activitate a organismului se efectuează prin reflexe.



Cu ajutorul reflexelor necondiţionate, permanente, organismul echilibrează parcă, aduce la normal relaţiile sale cu mediul extern (influenţa temperaturii, luminii, influenţa chimică a aerului, vîntului, senzaţia de durere, foame, sete etc.). Dar, influenţa mediului extern nu este permanentă. Ea este extrem de variată şi se găseşte într-o stare de permanentă oscilaţie şi modificări continue. De aceea, pentru menţinerea vieţii, pentru dezvoltarea şi perfecţionarea organismului este absolut necesară completarea reflexelor simple necondiţionate cu reflexe de o formă mai complexă. Pavlov le-a denumit reflexe condiţionate dat fiind că ele „apar, acţionează şi se sting în funcţie de diferitele condiţii ale vieţii organismului"

Reflexele condiţionate pot să se consolideze atît de temeinic, încît devin în fond necondiţionate. Ele pot să se transmită generaţiilor următoare ca şi reflexele necondiţionate (de apărare, de alimentaţie etc.). Însuşirile (reflexele condiţionate) dobîndite în viaţă pot fi atît de puternice, încît în unele cazuri pot covîrşi şi învinge reflexele congenitale.

În educaţia fizică se folosesc trei noţiuni apropiate: cunoaşterea, abilitatea şi deprinderea. Toate acestea se contopesc uneori într-o noţiune generală — tehnica sportivă ridicată.

Cunoaşterea tehnicii unui exerciţiu (procedeu) în gimnastică, sport sau jocuri se dobîndeşte cu ocazia învăţării executării exerciţiilor. Uneori este suficient să se înţeleagă sensul exerciţiului (procedeului) şi să se execute corect o dată sau de două ori exerciţiul pentru a se putea spune: „Cunosc acest exerciţiu".

Dar acest fel de cunoaştere este insuficient. Abia

în momentul în care exercițiul se execută fără o încordare inutilă și cu precizie se poate spune: „Știu să-l execut". Pe de altă parte și această abilitate în executare trebuie întărită printr-un antrenament continuu. Abia în momentul în care exercițiul se execută absolut ușor în orice condiții complicate (de pildă în condițiile luptei cu „adversarul") se poate vorbi despre o deprindere sportivă dobîndită.

După ce numărul acestor deprinderi crește, ele se completează una pe alta și creează acea remarcabilă precizie și plasticitate a mișcărilor, care caracterizează pe adevăratul sportiv. Apare „simțul vitezei", „simțul apei" (la înotători), „simțul schiurilor", „simțul mingii" (la jocuri) atît de cunoscute sportivilor.

Despre deprinderi sportive se poate vorbi numai în momentul în care în orice joc sportiv mingea zboară nu „la întîmplare", ci în direcții dinainte stabilite, cînd la sărituri, sportivul cunoaște cu precizie locul cel mai favorabil pentru începerea elanului și executarea bătăii, cînd la aruncare, folosește din plin elanul (sulița, grenada) sau rotația corpului (disc, minge), cînd la înot, atinge viteza maximă nu prin eforturi maxime (cu săltarea din apă pînă la centură), ci printr-o lunecare completă în apă, prin folosirea coordonată și completă a tracțiunii cu brațele și picioarele etc. Asemenea exemple pot fi alese de sportivii înșiși, dacă au încercat întrucîtva acest minunat sentiment al încrederii în forțele proprii, sentimentul stăpînirii depline a mișcării. Cu aceasta începe măiestria sportivă.

Primind excitația de la nervii senzitivi, creierul o transmite diferitelor organe (prin nervii motori). În felul acesta se formează legătura temporară a

fenomenelor sau reflexul condiționat. Dacă aceste legături-reflexe temporare, apar și acționează în mod repetat, lucrul se petrece mai ușor, mai repede și mai precis. Legătura temporară urmează căi dinainte străbătute. Apare, după definiția lui I. P. Pavlov, „stereotipul dinamic" (evoluția obișnuită, repetată a acțiunilor). În cazul repetării continue se formează deprinderea motrică folosită în viață, în muncă și în sport.

Ca urmare a exercițiilor sistematice și variate mișcările devin sigure, sportivul devine capabil să execute mișcări complicate în felurite îmbinări, se ameliorează coordonarea mișcărilor în general și în special în cazul condițiilor modificate pe neașteptate (necesitatea de a păstra echilibrul, de a prinde obiectul aruncat, de a para lovitura, de a învinge un obstacol etc.). Se știe de altfel că îndemînarea și viteza sînt calități fizice foarte importante ale omului, alături de rezistență și forță.

Gradul general de antrenament (rezistența), viteza, forța și îndemînarea depind în primul rînd de starea și gradul de antrenament al sistemului nervos central. Este cu neputință obținerea unor înalte rezultate într-o ramură îngustă a muncii fizice sau a sportului fără o înaltă pregătire fizică generală, fără o sănătate de fier.

Nu putem considera că pentru ramurile de sport de viteză cele mai tipice, de pildă, pentru alergarea de 60—100 m sau pentru cursa de patinaj viteză de 100 m etc., viteza este singura calitate importantă. Dezvoltarea și menținerea la nivelul necesar a unei viteze maxime a mișcărilor chiar timp de cîteva secunde sînt posibile numai cînd sportivul are destulă rezistență și forță. Acțiunile eficace

și încununate de succes în ramuri de sport ca boxul, luptele, scrima, jocurile sportive sînt legate nu numai de forță și de viteză, ci în primul rînd de nivelul superior al stării și gradului de antrenament al sistemului nervos, de o mare rezistență generală.

Iată de ce se spune deseori: rezistența „în regim de viteză", „în regim de forță" etc. Aceasta înseamnă că pentru unele ramuri de sport sau de muncă sînt necesare în gradul cel mai înalt rezistența și viteza, pentru altele — rezistența și forța, pentru altele — rezistența și îndemînarea. Și pentru sport ca și pentru muncă sau viață în general, rezistența este calitatea fundamentală, principală, pe baza căreia se pot consolida și dezvolta temeinic celelalte calități fizice, de voință și deprinderi motrice.

La toate cele expuse mai sus, trebuie să adăugăm că, cu ajutorul așa-ziselor exerciții de corectare, se pot lichida și corecta numeroase lipsuri fizice, de pildă spatele curbat, devierile laterale ale coloanei vertebrale (scolioza), obișnuința de a respira greșit (superficial), piciorul plat și altele.

Aceasta este pe scurt **influența exercițiilor asupra dezvoltării fizice și întăririi sănătății.** Dar, însemnătatea exercițiilor nu se epuizează nici pe departe cu aceasta.

Folosind exercițiile pregătitoare, special alese, și antrenîndu-se în executarea mișcărilor folosite în viață, în sport, în producție sau în condițiile de luptă, omul dobîndește multe deprinderi utile, așa zise aplicative. Aceste deprinderi sînt foarte variate, de pildă la mers, la alergare, tîrîre, cățărare, trecerea obstacolelor, înot, mers pe schi, călare, pe bi-

cicletă, cu barca, aruncări, tir, diferite mişcări de muncă etc.

Importanța educației fizice constă în aceea că ea trebuie să-i ajute pe copii încă dinainte de vîrsta școlară și la vîrsta școlară să-și însușească mai repede deprinderile fundamentale, vital folositoare, în așa fel încît aceste deprinderi să fie mai variate, mai perfecte și consolidate.

Pentru dobîndirea unor înalte deprinderi sportive, aptitudinile și experiența căpătată în viață sînt insuficiente. E nevoie de o suficientă dezvoltare fizică generală, de o forță considerabilă, de rezistență, îndemînare, viteză și de o bună tehnică sportivă.

Exercițiile fizice sînt necesare și pentru ca mișcările și acțiunile omului să fie bine calculate, sigure, precise, neforțate, suple și ritmice, cînd e cazul, impetuoase în alte situații. Un adevărat sportiv, care stăpîneşte aceste calități, produce o impresie plăcută datorită conformației sale frumoase și ținutei corecte, datorită dezvoltării musculaturii, a pielii bronzate etc. Acesta este rezultatul **influenței estetice a educației fizice.**

La dezvoltarea tuturor calităților și deprinderilor contribuie nu numai exercițiile fizice, ci și călirea cu aer, soare, apă, precum și organizarea corectă, igienică, a muncii în școală (în producție) și a felului de viață. Totuși acești doi factori exercită cea mai puternică influență tot în îmbinare cu practicarea sportului.

Tot ce am arătat mai sus despre însemnătatea mijloacelor culturii fizice va fi incomplet dacă nu vom vorbi despre **influența educativă** a exercițiilor fizice, jocurilor, sportului, bine organizate.

Înaintata știință biologică sovietică a demonstrat

fără putință de dezmințire că o generație poate dobîndi de la alta nu numai calități „înnăscute", ereditare, ci și calități dobîndite în decursul vieții de părinți.

Astfel, sub influența condițiilor externe — climă, alimentație, muncă, fel de viață, exerciții fizice — se modifică calitativ structura și funcțiunile organismului în ansamblu și ale diferitelor lui organe. De aceea, în cursul întregii vieți și mai ales în copilărie și adolescență trebuie să se educe proprietățile, calitățile și deprinderile cele mai necesare omului. Se înțelege de la sine cît de uriașă este însemnătatea educației fizice pentru organismul în creștere.

Spre deosebire de „sistemele" burgheze, sistemul sovietic de educație fizică urmărește nu numai influența fiziologică (care ameliorează activitatea organismului) sau influența igienică (de întărire a sănătății), ci contribuie la educația comunistă a tineretului sovietic.

Cum contribuie practic exercițiile, jocurile, sportul, la educația intelectuală, morală și de voință a tineretului? Vom da cîteva exemple.

Desigur că educația nu este înfăptuită de exercițiile fizice, de călirea cu soare, cu apă etc. luate ca atare. Educația se realizează în procesul aplicării corecte, din punct de vedere pedagogic, a mijloacelor culturii fizice.

Fiecare exercițiu este capabil să exercite o influență diferită asupra omului în funcție de timpul, felul și scopul cu care este folosit.

Așa zisele exerciții libere (gimnastica fără aparate) se folosesc cu succes în înviorarea de dimineață, în casele de odihnă, în sanatorii, la lecțiile

de educaţie fizică din şcoli şi institute, cu scop igienic. Ele se folosesc deseori în demonstraţiile de cultură fizică, la festivităţi, parade, pentru a demonstra mişcările armonioase, minuţios cizelate, ca rezultat al muncii unite a colectivului, ca mijloc de propagandă a culturii fizice.

Un alt exemplu: în atletism marşul, alergarea, săriturile sînt exerciţii de bază. În acelaşi timp însă marşul, alergarea, săriturile sînt exerciţii pregătitoare pentru majoritatea ramurilor de sport şi jocurilor sportive.

Se poate dansa şi juca jocul „ruseaska" pentru plăcerea proprie sau pentru plăcerea spectatorilor. La lecţiile de educaţie fizică, însă, elementele de dansuri şi jocuri se folosesc ca un excelent mijloc de dezvoltare fizică, de educare a ritmului, îndemînării etc.

Am putea da numeroase exemple de acest fel. Ele confirmă ceea ce am arătat mai sus: influenţa asupra organismului omului, asupra educaţiei trăsăturilor de caracter este exercitată nu atît de ramurile de sport propriu-zise, de exerciţii, cît de scopurile, metodele (procedeele) de folosire şi de condiţiile în care se aplică.

Exerciţiile vor avea influenţa cea mai variată şi mai profundă atunci cînd se execută pe patinoar, pe întinderi acoperite de zăpadă, pe terenuri de sport, în timpul unei plimbări cu barca pe rîu sau pe lac. În acest caz, antrenamentul fizic se îmbină cu călirea prin aer, soare şi apă, cu trecerea diferitelor obstacole neprevăzute. Fără îndoială că acestea sînt exerciţiile cele mai valoroase şi mai complete: pe lîngă însemnătatea igienică, ele au şi o mare însemnătate educativă.

Deprinderea executării zilnice a exercițiilor fizice nu se dobîndește deodată. Ea este însă extrem de prețioasă, deoarece călește voința, educă perseverența, dezvoltă capacitatea de a îndeplini sarcinile primite în ciuda dificultăților posibile. Dimineața, în loc de a rămîne o jumătate de oră mai mult în pat, elevul trebuie să se scoale repede și să facă înviorarea; el trebuie să ajungă la timp la locul antrenamentului sportiv, să se antreneze, apoi să se fricționeze cu prosopul ud sau să se stropească cu apă. Pe neobservate regimul corect de cultură fizică intră în obicei, iar obiceiul se extinde și asupra vieții școlare, iar apoi asupra întregii activități în muncă.

La lecțiile de educație fizică, fiecare elev sau elevă pot contribui prin comportarea lor la reușita lecțiilor, îl pot ajuta pe profesor. Executarea precisă și rapidă a comenzilor de front și de gimnastică, a regulilor în jocuri și ștafete, executarea activă și conștiincioasă a exercițiilor date, ajutorul dat la pregătirea și aranjarea aparatelor, pentru asigurarea minuțioasă a tovarășilor în timpul executării exercițiilor dificile, respectarea cerințelor de igienă (în ceea ce privește echipamentul și inventarul sportiv), efectuarea cu punctualitate a examenelor medicale — iată o enumerare nici pe departe completă a elementelor care caracterizează pe elevul-sportiv.

In cadrul antrenamentelor secțiilor pe ramuri de sport, în pregătirea pentru festivitățile de cultură fizică, în jocuri, concursuri, și marșuri turistice există posibilități și mai mari pentru scoaterea la iveală și educarea unor trăsături de caracter cu adevărat sovietice. In aceste împrejurări ies la iveală și mai mult combativitatea, spiritul de disciplină, solidari-

tatea, prietenia, năzuința de a obține rezultate mari. Și aceasta nu numai pentru interesul personal, ci și în interesul întregului colectiv.

Cu această ocazie se dezvoltă și se întărește puterea de a duce la bun sfîrşit scopul propus: îndeplinirea tuturor normelor pentru obținerea insignei B.G.T.O., G.T.O., a categoriei sportive sau obținerea, pentru echipa sa, a victoriei în concurs.

Întotdeauna și în orice condiții, tînărul sportiv sovietic trebuie să aibă grijă ca succesele lui sportive să nu dăuneze succeselor la învățătură și în munca pe tărîm obștesc. Tocmai aici trebuie să se manifeste influența organizației comsomoliste și rolul educativ al colectivului sportiv.

Principala trăsătură caracteristică a fiecărui om sovietic este devotamentul fierbinte, nețărmurit, față de patria sa, față de cauza construirii comunismului.

Buna organizare a educației fizice a tineretului contribuie la dezvoltarea patriotismului sovietic, a dragostei de patrie. Însăşi năzuința de a fi un om sănătos, puternic, curajos, gata pentru muncă și apărarea țării este profund patriotică.

În practica culturii fizice, educația patriotismului începe deseori cu probleme aparent neînsemnate: sentimentul de răspundere față de echipă, sentimentul de mîndrețe pentru succesele ei. În viitor însă acesta va fi sentimentul de mîndrie pentru succesul sportiv al detașamentului de pionieri, al școlii, raionului, orașului, regiunii. Acest sentiment îl resimt nu numai participanții la concursuri, cîștigătorii campionatelor, ci și tovarășii lor, membrii familiilor, antrenorii și pedagogii. Acest sentiment obligă pe sportivi să se pregătească mai bine pentru

concursuri, să se antreneze cu grijă și chibzuință, să lupte activ și pînă la capăt pentru victorie.

In întîlnirile internaționale, in întrecerile sportivilor sovietici cu sportivii din alte țări, se manifestă viu fondul adînc patriotic al sportului sovietic. Luptînd pentru victorie, cei mai buni reprezentanți ai sportului sovietic, apără onoarea și gloria drapelului sportiv sovietic, fac să crească slava marii lor patrii — Uniunea Sovietică.

Sînt bine cunoscute numeroase cazuri în care sportivii sovietici au dat dovadă — în această luptă — de înalte pilde de curaj și abnegație. Astfel, la campionatele de lupte clasice ale Europei din anul 1947, Iohan Kotkas, campion al U.R.S.S., deși și-a fracturat coasta, a continuat lupta cu prețul unor eforturi uriașe și a cucerit titlul de campion.

Foarte semnificativ este de asemenea exemplul campionului și recordmenului U.R.S.S. (1938) la aruncarea greutății, alergarea de garduri și decatlonul atletic — Alexandr Kanaki. În toamna anului 1942, cînd căpitanul Kanaki își conducea unitatea la atac împotriva cotropitorilor fasciști, un glonte i-a zdrobit brațul drept. Se părea că nici nu mai poate fi vorba de continuarea vreunei activități sportive.

Dar, la terminarea războiului, A. Kanaki începe să practice din nou sportul. De astă dată, specialitatea lui este aruncarea ciocanului (la care după cît se știe se aruncă cu ambele brațe). Printr-un antrenament perseverent, el obține rezultate excelente în această probă atletică atît de grea din punct de vedere tehnic. Ciocanul greu zboară din mîinile lui la 58 m 59 cm! La zece ani după ce a fost grav rănit, Alexandr Kanaki redevine record-

men al țării și unul dintre cei mai buni aruncători din Europa.

Numeroase sînt exemplele glorioaselor fapte de arme ale milioanelor de sportivi sovietici, purtători ai insignei G.T.O., sportivii clasificați și maeștri ai sportului, în luptele pentru patria lor iubită. Inaltele calități morale și fizice le-au fost de folos la învingerea obstacolelor din marșurile pe jos și călare, în transporturile de lungă durată cu automobilele, în suportarea iernii aspre și a climei secetoase, în grelele lupte de noapte, în recunoaștere, în forțarea obstacolelor de apă, în marină și aviație, pretutindeni unde se cere un înalt grad de antrenament și un organism bine călit.

Iată cît de variată este influența exercițiilor fizice și a sportului asupra educației și întăririi sănătății.



Capitolul VI

DESPRE SPORTUL JUNIORILOR

La lecțiile de educație fizică sau la gimnastica de dimineață în școală, mijloacele, pentru exercitarea unei anumite influențe asupra organismului elevilor sînt alese de profesor care se conduce după program.

Cu totul altă problemă este munca în afara clasei și în afara școlii în timpul liber. In acest domeniu se întîmplă deseori ca băieții și fetele să facă exerciții fizice în mod independent, adresîndu-se doar uneori, după sfaturi, conducătorului sau împrumutînd pur și simplu procedeele folosite de sportivii adulți.

Bineînțeles că este foarte important ca elevii să învețe tehnica jocului, a alergării și a exercițiilor la aparate de la sportivii-clasificați și de la maeștri. Trebuie însă să se țină seama de marea diferență în ceea ce privește vîrsta, dezvoltarea fizică și gradul de antrenament. De aceea nu se admite copierea în întregime a tehnicii adulților.

Prudența trebuie să fie și mai mult sporită în ceea ce privește imitarea antrenamentului. Ceea ce este accesibil unui organism dezvoltat și complet

fortificat, poate fi inaccesibil și primejdios băieților, fetelor și cu atît mai mult adolescenților.

Am arătat mai sus că ceea ce influențează organismul nu sînt atît ramurile de sport sau exercițiile ca atare, cît procedeele sau metodele de folosire a acestora. Cu toate acestea există ramuri de sport recomandabile în tinerețe, precum și altele la care e bine să se treacă mai tîrziu.

Cum se poate alege cît mai corect și mai judicios ramura sau ramurile de sport pentru activitatea în afara clasei și în afara școlii? Vom încerca să examinăm această problemă, fie chiar pe scurt.

În primul rînd, trebuie să știm că copilul sau adolescentul nu este „un adult de dimensiuni mai mici" cum se crede uneori. Copiii și adolescenții se deosebesc de adulți și chiar de cei de o vîrstă cu ei nu numai prin înălțime, greutate, înfățișarea lor exterioară, ci și prin dezvoltarea și activitatea organelor interne, prin capacitatea de a raționa, prin sentimente, caracter. Dezvoltarea lor fizică și psihică evoluează neuniform, în salturi.

Diferitele organe și sisteme de organe (nervos, cardio-vascular, osos, muscular și altele) înregistrează creșteri neuniforme în dezvoltarea lor. Conformitatea deplină dintre ele se stabilește pe la 18—19 ani.

La vîrsta școlară mijlocie (aproximativ de la 12 la 15 ani) se observă o creștere mai intensă a corpului în lungime (pînă la 10 cm și chiar mai mult pe an). În legătură cu aceasta mușchii scheletului se lungesc și rămîn destul de subțiri; precizia mișcărilor este uneori scăzută, iar dezvoltarea cutiei toracelui rămîne în urmă față de creșterea generală a corpului.

Osificarea incompletă şi dezvoltarea insuficientă a muşchilor, mai ales a muşchilor spatelui, pieptului, gîtului duce deseori la devierea coloanei vertebrale, la o ţinută incorectă. De aceea este foarte important ca elevii să nu stea aduşi din spate, să nu umble cu capul lăsat, să stea drepţi în bancă, la masă, să evite exerciţiile legate de eforturi îndelungate într-o poziţie uniformă. La această vîrstă creşterea inimii întrece dezvoltarea vaselor sanguine şi inima întîmpină dificultăţi la pomparea sîngelui în vase. Eforturile mari (de forţă) şi prea îndelungate sînt primejdioase.

În această perioadă de tranziţie, băiatul-adolescent se transformă treptat într-un tînăr, iar fetiţa în fată. Acest proces exercită o mare influenţă nu numai asupra dezvoltării fizice, ci şi asupra dezvoltării intelectuale, asupra formării caracterului, asupra dezvoltării intregii personalităţi a omului.

Adolescenţii sînt capabili — mai mult decît copiii— să-şi concentreze atenţia: memoria li se dezvoltă vizibil; ei încep să raţioneze nu numai în legătură cu diferitele fapte concrete, ci să lege, să generalizeze aceste fapte, să mediteze asupra unor noţiuni mai largi. Li se trezeşte interesul pentru călătorii, pentru studierea tehnicii, a naturii, pentru diferite ramuri de artă.

Dar, comportarea adolescentului este deseori neechilibrată, el nu dă dovadă de tărie de caracter, iar stările psihice nu sînt stabile. El nu are încă aptitudinea necesară pentru controlarea de către conştiinţă a propriei sale comportări şi aceasta se referă şi la activitatea lui sportivă.

Iată de ce este atît de important şi de necesar ca

la această vîrstă de răscruce, elevii să se adreseze mai mult conducătorului pentru sfaturi. Conducătorul va orienta just lecțiile de cultură fizică, va feri pe elevi de eforturile excesive, îi va ajuta să-și dezvolte calitățile și deprinderile practice cele mai necesare vieții. Iată de ce în această perioadă sfatul medicului este atît de prețios.

Educația fizică a fetițelor de această vîrstă se desfășoară după același program, ca și cea a băieților. Nici în munca sportivă nu există încă diferențe mari. Din punctul de vedere al dezvoltării fizice, fetițele-adolescente nu numai că nu sînt cu nimic mai prejos decît băieții de aceeași vîrstă, ci îi întrec chiar. Totuși trebuie să se țină seama de faptul că fetițele-adolescente au mai multe înclinații spre mișcările ritmice, rotunjite, spre dansuri; exercițiile de forță (de pildă ridicarea în brațe, ridicarea unei greutăți) și aruncările le reușesc mai greu fetițelor și trebuie folosite cu prudență.

La vîrsta școlară mai înaintată (aproximativ între 15 și 18 ani) se încheie în general dezvoltarea fizică, inclusiv a sistemului nervos central. Totuși, trebuie să se țină seama de faptul că organismul se formează definitiv numai pe la 24-25 de ani. Creșterea corpului în lungime se încetinește întrucîtva, în schimb se mărește volumul corpului și greutatea. Forța musculară și rezistența cresc rapid. Coordonarea mișcărilor și îndemînarea se ameliorează simțitor. Volumul inimii și al vaselor, compoziția sîngelui, capacitatea respiratorie a plămînilor se apropie de asemenea de nivelul caracteristic adulților. Se creează mai multe posibilități pentru practicarea ramurilor de sport care necesită rezistență.

La această vîrstă se manifestă clar viitorul caracter al omului, interesele şi înclinaţiile lui intelectuale. Capacitatea de a gîndi prin noţiuni abstracte şi cu ajutorul imaginilor complexe, capacitatea de a generaliza fenomenele ating un nivel înalt. Tînărul devine din ce în ce mai înclinat spre invenţii şi inovaţii. Se întăreşte voinţa, se manifestă hotărîrea, încrederea în forţele proprii, perseverenţa în atingerea scopurilor propuse.

Fetele sînt în general mai puţin înclinate decît băieţii spre supraaprecierea forţelor proprii. Uneori, dimpotrivă, ele manifestă o „sfiiciune" nejustificată în timpul lecţiilor de cultură fizică şi sport. Acest neajuns trebuie înfrînt prin creşterea treptată a dificultăţii exerciţiilor fizice care dezvoltă încrederea, curajul.

Acestea sînt în linii mari particularităţile vîrstei şcolare mijlocii şi înaintate. Cel ce le cunoaşte, poate să se decidă mult mai uşor asupra alegerii ramurii de sport pe care s-o practice cu preferinţă, asupra antrenamentelor corecte şi asupra participării cît mai eficace la concursuri.

*

* *

Ce anume determină în tinereţe alegerea unei ramuri de sport sau a alteia?

In primul rînd împrejurările. Dacă şcoala are secţii de volei, baschet, gimnastică, turism, care lucrează în mod activ, fireşte că majoritatea elevilor se vor înscrie în aceste secţii. Dacă în raion sau în oraş funcţionează bine şcoala sportivă de tineret, secţiile sportive ale casei pionierilor sau secţia de

juniori a asociației sportive voluntare, în acest caz în orașul sau raionul respectiv apare un activ de tineri sportivi tocmai în ramurile de sport care se practică acolo. Firește că în raioanele de nord, în care abundă zăpada și în care iarna geroasă este un fenomen constant, tineretul practică cu multă însuflețire schiul, patinează, joacă hochei. În raioanele cu ape — pe malurile marilor fluvii, lacuri sau mări — există toate condițiile pentru ca nu numai tinerii, ci chiar și copiii să devină buni înotători, vîslași sau veliști. În regiunile din nord, în Siberia, mulți copii de 10-12 ani se duc împreună cu cei mari la vînătoare, la pescuit, iar aceasta educă rezistența, spiritul de orientare, inventivitatea, dezvoltă îndemînarea și istețimea, călește organismul, tot atît de bine ca și practicarea celorlalte ramuri de sport.

A doua cauză care determină alegerea unei ramuri de sport este influența sfaturilor sau a exemplului sportivilor sau tovarășilor mai mari. Totuși, imitația nu este întotdeauna nici pe departe recomandabilă la alegerea unei ramuri de sport.

Nu toți sportivii buni sînt în același timp buni pedagogi. Dînd sfaturi sportivilor tineri, începători, un sportiv care se consideră maestru experimentat și matur poate impune tinerilor ceea ce este folositor și interesant pentru el, dar care este excesiv sau prematur pentru cei tineri.

Este posibil ca acest sportiv să fi început să practice activ sportul atunci cînd era destul de bine dezvoltat fizicește și foarte sănătos. S-ar putea însă ca cei cărora le dă sfaturi să aibă nevoie de a lichida o serie de lipsuri, de pildă dezvoltarea insuficientă a cutiei toracelui, ținuta greșită, rezisten-

ța generală și forța insuficientă sau coordonarea slabă a mișcărilor etc.

Se întîmplă însă uneori ca un tînăr sportiv, căzînd de acord cu părerea tovarășilor sau a celor mai mari, pierde posibilitatea de a practica tocmai ramura de sport în care ar fi putut obține rezultate sportive mai înalte.

Iată de ce vrem să dăm două sfaturi:

1) calea cea mai justă pe care trebuie să o urmeze adolescenții este de a începe cu pregătirea și trecerea treptată a normelor B.G.T.O., iar pentru băieții și fetele mai mari de 15 ani — cu pregătirea și trecerea normelor complexului G.T.O., gradul I;

2) nu refuzați să încercați diferite ramuri de sport, însă nu trebuie să uitați că la această vîrstă nu totul vă este accesibil și realizabil.

Antrenîndu-vă pentru trecerea normelor B.G.T.O. sau G.T.O. veți face un curs de pregătire fizică multilaterală și, în același timp, veți veni în contact cu cîteva ramuri de sport și jocuri. În legătură cu aceasta trebuie să țineți minte că nu e admisibil să căutați prea mult timp ramura fundamentală și să depășiți termenele pentru însușirea tehnicii sportive și a deprinderilor speciale care se dobîndesc cel mai ușor tocmai în tinerețe.

Pe la 17—18 ani, la terminarea școlii medii, elevii trebuie să fie pregătiți corespunzător normelor G.T.O. gradul I. În institut sau în producție ei trebuie să-și însușească normele complexului G.T.O. gradul II, însă chiar din clasele VIII-X ale școlii trebuie să se oprească asupra unei sau a două ramuri de sport (de vară și de iarnă) în care intenționează să obțină cele mai mari succese. În această perioadă este vorba de un antrenament serios, sistematic

efectuat în tot cursul anului, este vorba de participarea la concursurile oficiale în ramura (sau în ramurile) de sport aleasă.

Pe lîngă aceasta este absolut posibil şi util chiar ca tinerii să-şi încerce forţele şi în alte ramuri de sport, gimnastică, jocuri. Ei trebuie să practice cu măsură atît voleiul cît şi baschetul, fotbalul (băieţii), iar dacă este posibil — şi tenisul. Învăţaţi să înotaţi, să visliţi, să alergaţi, să săriţi. Învăţaţi să aruncaţi mingea, discul, suliţa, greutatea, să treceţi obstacolele, să vă căţăraţi, să mergeţi pe bicicletă, să patinaţi şi să schiaţi. Participaţi cît mai des la marşurile turistice.

Bineînţeles că toate acestea nu trebuie practicate la întîmplare şi fără nici o delimitare. Cu majoritatea ramurilor de sport şi a jocurilor amintite veţi veni în contact la lecţiile de educaţie fizică în şcoală şi în procesul pregătirii pentru complexul G.T.O. Unele ramuri se vor dovedi inaccesibile din motive de climă sau din alte condiţii locale. Drept urmare rămîn 2-3 ramuri, cărora le veţi acorda atenţie în cadrul antrenamentelor din secţii şi în concursuri.

Această verificare va constitui o primă experienţă sportivă şi vă va permite să stabiliţi mai precis ramura de sport care va fi aleasă ulterior ca ramură fundamentală. Dar este necesar ca în timpul căutării ramurii de sport fundamentale, preferate, să vă abţineţi de la supraaprecierea forţelor încă nefortificate. De aceea trebuie să daţi ascultare sfaturilor şi avertismentelor profesorului de educaţie fizică, ale medicilor şi antrenorilor.

Trebuie să arătăm însă, că în unele ramuri de sport e de dorit şi o specializare mai timpurie. Prin-

tre acestea se numără înotul, patinajul viteză, patinajul artistic, tenisul, alergarea pe distanțe scurte, slalomul (coborîrea pe schi) și alte cîteva. Experiența arată și datele științifice confirmă că pentru obținerea unor înalte rezultate în aceste ramuri de sport este foarte important să se dobîndească nu numai o dezvoltare fizică generală, ci deprinderi speciale încă din copilărie și nu mai tîrziu de 13-14 ani.

In special la înot, băieții și fetele obțin deseori rezultate foarte bune, apropiate de categoria I, de norma de maestru al sportului, și aceasta chiar de la 15—16 ani.

Cineva care își pune pentru prima oară patinele, adult fiind, are prea puține șanse să obțină rezultate prea bune la patinaj viteză, artistic sau la hochei. Alergarea pe patine trebuie să înceapă cît mai devreme (de la 6—8 ani). In acest caz se poate sconta obținerea unor mari succese sportive chiar de la o vîrstă tînără.

Situația este aproximativ identică și la tenis. Mulți dintre jucătorii de tenis sovietici, printre care maeștrii emeriți ai sportului și multipli campioni ai țării Nina Tepleakova, Evgheni Kudreavțev, Boris Novikov, Nikolai Ozerov și alții au început să joace tenis încă din vîrsta copilăriei, iar pe la 15-16 ani aveau o tehnică excelentă și o experiență destul de mare a jocului.

Viteza este o calitate a tinereții. Cu trecerea anilor, această calitate scade treptat făcînd loc forței și rezistenței mereu crescînde. In unele cazuri, viteza combinată cu o tehnică înaltă permite sportivilor să obțină rezultate superioare în alergarea de viteză (G. Turova, E. Secenova, P. Golovkin, N.

Karakulov). In general, aptitudinile de sprinter apar încă din tinerețe.

Un exemplu viu constituie tinerii maeştri ai sportului Levan Sanadze, Nadejda Hnîkina (Dvalişvili), Irina Turova, despre care ați auzit sau ați citit desigur.

Nu e întîmplător nici faptul că într-una din ramurile de sport cu tehnica cea mai dificilă — schiul de munte — campioni ai țării au fost în repetate rînduri sportivi tineri.

Inalta măiestrie într-o ramură de sport nu se poate atinge prin practicarea exclusivă a acestei ramuri. Această forțare, prin repetarea din lună în lună și din an în an a unora și acelorași exerciții, nu duce la nimic bun.

In orice ramură de sport, indiferent de alegere, e nevoie de calități generale ca viteza, îndemînarea, forța, supleţea, ritmicitatea și altele. Aceste calități se pot dobîndi prin antrenament în alte ramuri. De pildă, deprinderile tehnice de alergare, sărituri, aruncări, dobîndite în cadrul practicării atletismului, ajută la însuşirea mult mai rapidă a măiestriei în baschet, fotbal şi în orice altă ramură de sport; iar băiatul sau fata care practică cu succes baschetul, voleiul, patinajul, schiul, care înoată bine etc., își însuşesc mai repede tehnica unei alte ramuri de sport. La aceasta contribuie aşa-zisa transferare a calităților și deprinderilor.

*

* *

Care sînt totuşi ramurile de sport ce pot fi recomandate în primul rînd şi care sînt ramurile ce tre-

buie evitate temporar (pînă la completa dezvoltare fizică)?

Împărțirea formală a ramurilor de sport în „recomandabile" și „inaccesibile" pentru cei tineri nu este posibilă. De pildă, în cazul respectării regulilor metodice, activitatea în secția de gimnastică îmbinată cu înotul, cu elementele de atletism (vara), cu schi și patinaj (iarna), pot da rezultate excelente.

Se întîmplă însă și cazuri cînd tinerii gimnaști „nu coboară cu anii de pe aparate", îndeplinesc normele de clasificare și uneori nu numai cele de juniori, ci și cele de seniori și totuși nu ajung la o dezvoltare fizică multilaterală. Mai mult decît atît, capătă și trăsături negative: gîrbovire, încetinirea mișcărilor etc. Acești gimnaști, antrenîndu-se prea puțin în aer liber, pierd posibilitatea de a dobîndi deprinderi interesante și vital necesare cum sînt acelea care se dobîndesc prin practicarea atletismului, schiului, înotului, ciclismului, turismului.

Un alt exemplu este fotbalul. Acesta este un joc atrăgător care cere o mare rezistență, multă mobilitate, îndemînare și o abilitate specială în conducerea mingii. Desigur că nu putem avea nimic împotriva practicării fotbalului de către toți tinerii. Aceasta însă numai în cazul cînd antrenamentul de fotbal este corect organizat și îmbinat cu practicarea altor ramuri ale culturii fizice.

Situația este cu totul diferită atunci cînd adolescenții și elevii de școală bat mingea în fiecare zi, timp de 2—3 ore, complet neorganizat, prin curți, pe maidane pline de praf, din primăvară și pînă toamna tîrziu (iar în sud aproape în tot cursul anului); sau, uniți în așa zise „echipe de stradă", rupte de școală, de organizația comsomolistă, de influența

pedagogică a specialiştilor de cultură fizică, îşi dispută meciurile şi adevărate „campionate" din primăvară şi pînă în toamnă.

Aceşti fotbalişti pasionaţi, chiar dacă se antrenează şi joacă pe terenuri speciale, cu ghete de fotbal şi cu o minge reglementară, în fiecare seară şi în fiecare duminică nu văd nimic altceva decît un teren deseori plin de praf.

Cîte excursii minunate în afara oraşului, pe jos, pe biciclete, sau cu barca nu scapă aceşti tineri! Cît de important şi de interesant ar fi să se schimbe condiţiile, permiţînd acestor tineri să respire aer curat într-o poiană din pădure, pe malul rîului sau al lacului, să se scalde, să înoate, să se bronzeze. Dar „tovarăşii aşteaptă" şi, din obişnuinţă, băiatul se îndreaptă spre teren şi aleargă după minge fără sfîrşit, pînă la sleire...

Iată deci că fotbalul, voleiul, hocheiul riscă să intre în ambele liste: ca joc civilizat, judicios folosit pe lista sporturilor recomandate tinerilor, iar nesfîrşita fugărire a mingii, în lista sporturilor „interzise". Concluzii asemănătoare se impun şi în celelalte ramuri de sport.

Iată ce putem recomanda, cu aceste rezerve serioase, elevilor de vîrstă potrivită şi mare:

atletism — alergare, mai ales pe distanţe scurte şi mijlocii, alergare de garduri pe 80—100 m, aruncarea unei greutăţi mai uşoare, aruncarea mingii, praştii, aruncarea suliţei, discului, grenadei (toate aceste aparate fiind mai uşoare decît cele obişnuite);

gimnastica — nu numai la aparate, ci şi exerciţii de dezvoltare generală — libere, cu mingi medicinale de greutăţi şi dimensiuni diferite, cu

bastoane, măciuci, cercuri, corzi etc., precum și acrobatică;

înot — însă nu numai o simplă baie, ci învățarea procedeelor sportive de înot și a săriturilor în apă;

canotaj — caiac și bărci ușoare, precum și **vele;**

ciclism — iar pînă la 16 ani o simplă plimbare pe bicicletă, plimbări turistice cu bicicleta;

schi — nu numai pe teren plat, ci mai ales pe teren accidentat (dealuri, rîpe) în vederea obișnuirii cu cele mai variate urcușuri, coborîri, cu trecerea obstacolelor pe schiuri, deplasarea cu rucsacul pe umăr (în grup, în formație de schi); dacă există posibilități elevii pot începe să sară de pe mici trambuline rudimentare de construcție proprie;

patinaj — chiar dacă se începe cu patine simple (de hochei), mai ales pe distanțe scurte (pînă la 500 m); dacă există patine adecvate (cu șanț) tinerii pot să-și încerce forțele în executarea celor mai simple figuri pe gheață — această practică le va fi de folos nu numai pentru patinajul artistic, ci și pentru hochei;

scrimă — cu baioneta, spada, floreta (ultima armă și pentru fete);

turism — pe jos, cu bărci (sau caiace), cu bicicletele, iar iarna cu schiurile;

în sfîrșit, — **jocuri sportive,** în primul rînd baschetul, voleiul, tenisul, iar pentru băieți, în afară de acestea, polo pe apă și hocheiul.

Jocurile reprezintă pentru tineret cea mai potrivită ramură a culturii fizice. La jocuri nu se cer eforturi continue și de durată ca, de pildă, în alergarea pe distanțe mijlocii și lungi, canotaj sau ci-

clism, ci eforturi repetate, însă relativ scurte (sprinturi, aruncări), perfect accesibile organismului în creştere. În cursul întregului joc se menţine interesul permanent, datorită disputării fiecărei mingi. Jocurile oferă un cîmp vast pentru alegerea procedeelor în vederea obţinerii victoriei, şi aceasta dezvoltă iniţiativa, inventivitatea, hotărîrea, îndemînarea, viteza mişcărilor şi orientarea. Caracterul colectiv al jocurilor, în care se includ şi concursurile pe echipe de tenis şi gorodki contribuie la educarea unor calităţi preţioase ca prietenia, spiritul tovărăşesc, coeziunea echipei, dorinţa de a veni în ajutorul tovarăşului etc. Oricare ar fi ramurile de sport pe care le practică băieţii şi fetele, ei trebuie să consacre timp şi jocului sportiv!

Fără îndoială că tinerii trebuie să practice şi jocuri populare sportive (care au reguli precise) şi care sînt răspîndite în republicile naţionale ale Uniunii Sovietice.

Aproape toate ramurile mai sus enumerate sînt accesibile atît băieţilor cît şi fetelor. Există totuşi o serie de valoroase şi interesante ramuri ale culturii fizice, care se pot recomanda numai băieţilor sau cu precădere fetelor.

Pentru băieţii bine dezvoltaţi se pot recomanda fotbalul, boxul, luptele. Despre fotbal s-a vorbit mai sus.

Boxul este sportul celor îndrăzneţi; în cazul organizării corecte a antrenamentului, boxul dezvoltă numeroase calităţi morale şi fizice preţioase, foarte importante pentru viitorii apărători ai patriei, ca stăpînirea de sine şi fermitatea morală, voinţa de a învinge, capacitatea de orientare rapidă în condiţii

mereu schimbătoare (în timpul luptei), rezistența la senzațiile de durere, rezistența generală.

Luptele — clasică, liberă și „sambo" (autoapărarea fără arme) educă o serie de calități prețioase ca forța, îndemînarea, curajul etc.

Atletica grea (halterele, exercițiile cu greutăți) — este o ramură de sport care contribuie îndeosebi la dezvoltarea forței. Prin combinarea cu alte exerciții, ea contribuie la o bună dezvoltare fizică. Este greșită părerea potrivit căreia tinerii de 16-17 ani, cu o activitate normală a sistemului cardiovascular nu ar trebui să practice atletica grea; totuși alegerea acestei ramuri de sport ca ramură fundamentală trebuie să se facă ceva mai tîrziu (pe la 18-19 ani).

Acolo unde condițiile de climă și posibilitățile tehnice permit, tinerilor sportivi li se pot recomanda diferite ramuri ca, de pildă, **motociclismul și ciclismul, planorismul și parașutismul, călăria, velele, sporturile nautice cu motor, vînătoarea, pescuitul sportiv** (cu lanseta, cu harponul) și **alpinismul.** Toate aceste ramuri sînt legate de mișcări (exerciții) variate în aer liber, sînt atrăgătoare și dezvoltă diferite deprinderi practice prețioase. Unele din ele (ciclismul, motociclismul, călăria, velele, alpinismul) sînt accesibile și fetelor.

Și acum cîteva cuvinte despre **gimnastica artistică.**

Această ramură a culturii fizice este înrudită cu arta coregrafică (dansuri, balet). Dar, în cadrul lecțiilor cu grupele de gimnastică artistică pentru copii și tineri, atenția se îndreaptă nu numai asupra dezvoltării formelor exterioare ale mișcărilor, a dezvoltării expresivității pozițiilor și gesturilor,

asupra dezvoltării mişcărilor ritmice şi plastice, ci, în primul rînd, asupra dezvoltării fizice generale multilaterale.

Dacă gimnastica artistică se îmbină cu alte ramuri ale gimnasticii, sporturilor şi jocurilor, dacă se respectă condiţiile de igienă (desfăşurarea lecţiilor în aer liber sau într-o sală bine aerisită), gimnastica artistică poate fi recomandată nu numai elevelor, ci şi elevilor.

Subliniem că şi băieţii şi fetele trebuie să înveţe să danseze. Dansurile şi jocurile dezvoltă foarte bine nu numai muzicalitatea, ritmul, ci şi îndemînarea, precizia şi coordonarea mişcărilor.

Care este situaţia **şahului?** se pot întreba iubitorii acestei ramuri de sport aparte. Care este locul şahului printre toate celelalte ramuri? Intrebarea e firească, deoarece şahul este practicat de mulţi elevi dintre care unii se specializează în această ramură.

Subliniem că şi băieţii şi fetele trebuie să înmentele înaintate şi de masă ale mişcării de cultură fizică. Marii maeştri sovietici sînt cei mai buni din lume. Dar şahul este mai curînd o ramură de sport intelectuală. Importanţa educativă a practicării şahului este mare, însă şahul nu are nici o însemnătate în ceea ce priveşte igiena şi întărirea sănătăţii. De aceea Mihail Botvinnik, campionul U.R.S.S.[1] şi campionul lumii, ca şi ceilalţi şahişti fruntaşi sovietici, procedează just atunci cînd îmbină jocul de şah cu practicarea sportului pentru a face faţă încordării marilor turnee de şah.

* * *

[1] Lucrarea a apărut în U.R.S.S. în anul 1953 (N. R.)

Din toate cele spuse mai sus se poate trage următoarea concluzie: în Uniunea Sovietică există numeroase ramuri de cultură fizică, accesibile și recomandabile în tinerețe. Dar din această cauză, tinerii nu trebuie să fie dezorientați în alegere. Ei trebuie să înceapă cu ceea ce corespunde mai bine condițiilor locale, să nu se grăbească atunci cînd fac o alegere definitivă și să n-o facă înainte de a veni în contact și cu alte ramuri de sport, care s-ar putea să se dovedească mai potrivite și mai interesante.

Totodată ei nu trebuie să uite că „buna dezvoltare fizică și funcționarea eficace a tuturor sistemelor și organelor corpului reprezintă acea bază fără care nu se pot concepe performanțele sportive înalte“ (Prof. V. V. Gorinevskaia).

Maeștrii sportului sovietic au mers și merg spre culmile măiestriei sportive, spre recordurile unionale, europene și mondiale, tocmai pe baza întăririi sănătății, a bunei dezvoltări fizice generale, G.T.O.
confirmate prin îndeplinirea normelor complexului

Bazîndu-se pe datele științei sovietice despre educația fizică, pe valoroasele lucrări ale oamenilor de știință ruși și sovietici, antrenorii de frunte și maeștrii sportului sovietic au creat școala sportivă sovietică, cea mai înaintată din lume. Această școală călăuzește sportul sovietic în lupta pentru cucerirea recordurilor mondiale și a primelor locuri în toate ramurile sportive de bază.

Sportul juniorilor este o primă și foarte importantă etapă a sportului sovietic. Unele calități morale și fizice, precum și înalta măiestrie tehnică

se pot dobîndi numai dacă cultura fizică începe să fie practicată la o vîrstă tînără.

Nu trebuie să se uite că cei mai buni sportivi tineri trebuie să apere onoarea sportivă și gloria patriei lor sovietice la cea de a XIV-a Ediție a Jocurilor Olimpice și în multe concursuri internaționale.

Succesul dezvoltării sportului juniorilor depinde nu numai de organizatori și conducători, ci și de atitudinea serioasă a sportivilor înșiși față de învățarea tehnicii exercițiilor și față de antrenament.

In Uniunea Sovietică au fost create vaste posibilități pentru înflorirea sportului celor tineri. Pe întinsul Uniunii Sovietice funcționează aproape 800 școli sportive de copii și de juniori, ale departamentelor învățămîntului public, ale palatelor pionierilor și ale asociațiilor sportive voluntare. In fiecare an se desfășoară spartachiadele școlare orășenești, regionale și republicane, se dispută campionatele unionale de băieți și fete, într-o serie de ramuri de sport printre care atletismul, gimnastica, înotul, boxul, patinajul, ciclismul și jocuri sportive. An de an se dezvoltă tot mai larg turismul pentru copii și tineret.

In fiecare an, milioane de băieți și fete primesc insigne B.G.T.O. și G.T.O., numărul tinerilor sportivi clasificați se mărește, iar nivelul recordurilor sportive de juniori este într-o continuă creștere. Se ridică o minunată generație sportivă de maeștri!

Capitolul VII

CUM SĂ NE ANTRENĂM CORECT

Sarcinile educației fizice se înfăptuiesc în procesul instruirii, antrenamentului și concursurilor. Toate aceste elemente ale educației fizice sînt legate indisolubil și se completează reciproc. Ele toate trebuie să se îmbine cu călirea organismului și cu respectarea unui judicios regim de igienă în învățătură, muncă și odihnă.

Invățarea executării oricăror exerciții sau jocuri este legată întotdeauna de un antrenament inițial (dat fiind că nimic nu se poate învăța fără repetarea exercițiilor). Antrenamentul corect organizat include dezvoltarea continuă a abilităților și deprinderilor dobîndite.

In cele ce urmează, vorbind despre antrenament, vom înțelege prin acest termen procesul de instruire-antrenament. Despre concursurile sportive se va vorbi în capitolul următor.

Antrenamentul este o verigă importantă în sistemul de educație fizică. De organizarea corectă a antrenamentului depinde în mare măsură realizarea scopurilor și sarcinilor culturii fizice și în special

succesul participării la concursuri, atingerea înaltei măiestrii sportive.

Iată de ce, încă de la o vîrstă tînără, de la primii paşi ai activităţii sportive conştiente, elevul trebuie să aibă o anumită reprezentare despre antrenamentul sportiv. Indicaţiunile practice privitoare la antrenamentul în diferite ramuri de sport vor fi date de profesori, antrenori şi de medici.

Deseori se consideră că antrenamentul e o simplă repetare îndelungată şi multiplă a exerciţiilor fizice. In realitate esenţa antrenamentului este mai complexă.

Ştiinţa modernă priveşte antrenamentul în orice ramură de sport ca un proces de educaţie şi perfecţionare orientat spre pregătirea unor oameni multilateral dezvoltaţi, puternici şi sănătoşi, capabili de înalte rezultate sportive.

Iar dacă antrenamentul este un proces de educaţie şi perfecţionare, el nu poate fi alcătuit din repetarea mecanică a aceloraşi exerciţii. Antrenamentul exercită o influenţă nu numai asupra muşchilor sau asupra diferitelor organe ale corpului, ci şi asupra ameliorării activităţii întregului organism în ansamblul său.

Gradul de antrenament al sportivului se manifestă în special prin faptul că mişcările lui devin sigure, precise, economice, (adică se execută cu cel mai mic consum de forţe). Un om care stăpîneşte tehnica uneia sau a două ramuri de sport, gimnastică sau jocuri, se eliberează de micile mişcări inutile care lasă impresia de stîngăcie şi neîndemînare în acţiunile începătorului.

Apare și subtilul „simț muscular“ care echivalează de altfel cu capacitatea de a simți foarte repede cei mai mici excitanți externi și de a reacționa tot atît de rapid la acești excitanți. Această calitate este importantă nu numai pentru sport, ci și în viață pentru multe profesiuni (șofer, aviator, chirurg etc). Trebuie să amintim că această calitate prețioasă se dobîndește ușor și temeinic numai în tinerețe.

Există părerea că antrenamentul „obișnuiește“ parcă organele corpului cu efectuarea unor eforturi mai mari. Părerea aceasta este justă. Dar influența antrenamentului nu se limitează la „obișnuirea“ organelor cu eforturile mai mari.

Principala însemnătate a antrenamentului trebuie căutată în ameliorarea activității organelor supuse exercițiului și a organismului în general. La un alergător antrenat care a terminat primul alergarea, frecvența pulsului, tensiunea arterială și ceilalți indici ai efortului intens pot să nu fie mai mici decît la participanții mai puțin antrenați care au sosit ultimii. In schimb un alergător bine antrenat are posibilitatea de a face față unui efort mai mare și uneori maxim pentru organismul său și poate obține victoria sau chiar stabili un record.

Vom încerca să detașăm convențional influența antrenamentului:

— asupra stării sănătății și dezvoltării fizice;

— asupra dezvoltării unor calități ca viteza mișcărilor, forța, îndemînarea, supletea, rezistența;

— asupra dezvoltării calităților psihice, de voință (iuțeala raționamentului, hotărîrea, perseverența, dîrzenia);

— asupra educării deprinderilor motrice aplicative (alergarea, săriturile, aruncările, cățărarea, înotul și altele);

— asupra creșterii tehnicii de executare a procedeelor (acțiunilor) caracteristice pentru respectiva ramură de sport;

— asupra educării deprinderii de a practica zilnic și sistematic exercițiile;

— asupra dezvoltării calităților morale care caracterizează pe omul sovietic.

Să presupunem că ați început să practicați cu regularitate baschetul (voleiul, atletismul, înotul etc). Dacă antrenamentele sînt corect organizate și alcătuite, ele trebuie să cuprindă exerciții de dezvoltare generală (gimnastică pregătitoare) și exerciții speciale care contribuie la cea mai bună însușire a procedeelor de joc. In afară de aceasta, jocurile de antrenament dezvoltă îndemînarea, precizia, coordonarea mișcărilor (prinderea, oprirea, aruncarea mingii, abilitatea de a „scăpa" de adversar etc). O mare parte a antrenamentelor se desfășoară în aer liber; exercițiile se îmbină cu „băi" de aer și de soare.

După cîteva săptămîni vă veți simți mai viguroși și mai întăriți. După această perioadă apare în mod evident ameliorarea în întărirea sănătății și creșterea simultană a rezultatelor sportive.

Nu întotdeauna însă perioadele inițiale ale antrenamentului sportiv se desfășoară fără dificultăți și cu succes. Aceasta se constată mai ales atunci cînd antrenamentul se desfășoară fără conducerea calificată a unui antrenor sau pedagog cu experiență.

Succesul antrenamentului depinde în primul rînd de măsura în care caracterul exercițiilor și efortul fizic la care supun organismul corespunde cu starea sănătății și cu posibilitățile de vîrstă ale sportivilor. De toate acestea trebuie să se țină seama, mai ales la vîrsta școlară mijlocie și mare.

Este necesar de asemenea ca exercițiile să placă sportivilor. Așa se întîmplă atunci cînd sportivii înțeleg scopul lor. In acest caz se intensifică considerabil influența pozitivă a exercițiilor sau a practicării sportului.

În sfîrșit este important ca, condițiile în care se desfășoară exercițiile (antrenamentul) să fie destul de igienice: aerul curat, echipamentul ușor, curat și care să nu stînjenească mișcările, încălțămintea comodă etc.

Îmbinarea antrenamentului și a concursurilor cu călirea organismului este una din condițiile principale ale educației fizice. Regulile generale ale călirii cu aer, soare și apă sînt cunoscute fiecărui elev din prelegerile medicului, profesorului de educație fizică, instructorului de pionieri, din broșurile de igienă și afișe.

Fondul călirii este următorul: prin influența sistematică exercitată de diferitele temperaturi ale mediului extern și de acțiunea chimică a aerului, soarelui, apei, crește rezistența generală și capacitatea de lucru a organismului. Călirea influențează în primul rînd sistemul nervos al omului, sistemul respirator și pielea, care sînt legate de primul. Aerul curat, proaspăt, intensifică respirația, circulația sîngelui, metabolismul, activitatea aparatului muscular și locomotor. Alimentarea creierului cu oxigen se intensifică considerabil și este știut faptul că cre-

ierul are nevoie de o asemenea alimentare în proporție de cîteva ori mai mare decît alte organe, ca de pildă, mușchii.

Organismul devine mai rezistent față de temperaturile ridicate (arșiță) și joase (ger), mai puțin sensibil la așa zisele îmbolnăviri prin răceală. Totodată se intensifică activitatea generală (tonusul) a tuturor funcțiunilor organismului, capacitatea lui de lucru și în special capacitatea de a obține rezultate mai înalte în sport.

Toate acestea sînt valabile însă numai în cazul unei căliri bine gîndite și corecte. Dăm cîteva sfaturi privitoare la folosirea călirii în cadrul lecțiilor de cultură fizică și sport.

La orice lecții și antrenamente desfășurate în sală, trebuie să ținem minte că aerul curat reprezintă o condiție absolut necesară pentru executarea exercițiilor și practicarea sportului. De aceea, toate încăperile în care se desfășoară exercițiile fizice și jocurile trebuie întotdeauna bine aerisite și întreținute într-o curățenie perfectă.

Folosiți orice moment prielnic pentru a permite plămînilor și pielii să respire bine, scoateți în timpul antrenamentelor și jocurilor orice îmbrăcăminte de prisos, orice șapcă, guler sau curea care vă stînjeneșc.

În cadrul antrenamentelor și al concursurilor în aer liber, trebuie să țineți seama de particularitățile climei, de anotimp, de starea atmosferică. Vîntul intensifică considerabil influența temperaturii, atît a celei ridicate cît și a celei scăzute. Dacă nu vă puteți feri de vîntul puternic (în spatele unui zid sau al unor copaci), amînați „bronzarea" pentru o altă dată și antrenați-vă într-un echipament mai gros.

Razele ultra-violete ale soarelui dispun de puternice proprietăţi curative. Ele întăresc sistemul nervos, contribuie la ameliorarea compoziţiei sîngelui, la distrugerea unei serii de bacterii dăunătoare, la îmbogăţirea cu vitamine a organismului în creştere. Pigmentul care acoperă pielea este o barieră sigură pentru apărarea corpului împotriva diferitelor influenţe dăunătoare.

Dar influenţa soarelui asupra pielei este un mijloc foarte puternic. La orice încălcare a limitei normale sînt posibile arsuri, dureri de cap, iar în cazul exceselor — creşterea temperaturii, sleirea forţelor, somnul agitat etc.

De aceea, apăraţi-vă capul de influenţa prelungită a razelor directe ale soarelui, mai ales în sud, în lunile de vară, la amiază. Ţineţi minte că în timpul jocurilor pasionante puteţi uita uşor influenţa puternică a soarelui şi vă puteţi expune arsurilor sau insolaţiei. La toate felurile de călire şi mai ales în cazul călirii cu soare trebuie respectat principiul **gradării.**

Cea mai bună formă a călirii cu apă este scăldatul combinat cu înotul. Locul în care te scalzi însă trebuie să fie bine cunoscut şi sigur (să nu aibă pietre, crengi, sticle, gropi, vîrtejuri submarine reci), iar temperatura apei nu trebuie să fie sub 16—18° C. Rămînerea în apă pînă la survenirea senzaţiei de frig este dăunătoare. În zilele reci, cu vînt, după ieşirea din apă trebuie să executaţi cîteva mişcări de încălzire, să vă fricţionaţi cu prosopul pînă la o uşoară înroşire a pielii şi să vă îmbrăcaţi numaidecît.

Dacă nu aveţi posibilitatea să vă scăldaţi, să faceţi o baie sau un duş, trebuie să folosiţi alte

mijloace de călire, stropirea și fricționarea cu apă. După fiecare înviorare, antrenament, joc sau concurs trebuie să vă spălați pînă la brîu sau cel puțin să vă fricționați cu un burete umed (sau cu un prosop). Masajul ușor legat de fricționare intensifică circulația sîngelui, contribuie la afluxul sîngelui în straturile superioare ale corpului (în piele), reduce primejdia răcirii.

Lecțiile în aer liber pe vreme de iarnă, schiul, patinajul, crosul, jocurile călesc foarte bine organismul, îi dau vigoare, energie, contribuie la un somn adînc și liniștit, măresc capacitatea de lucru. Și în aceste cazuri însă e nevoie de o prudență tot atît de mare ca și la formele „de vară" ale călirii.

Nu trebuie să vă îmbrăcați prea gros (călduros), deoarece aceasta duce de obicei la încălzirea excesivă a corpului și deci la posibilitatea unei răciri. Totodată însă nu trebuie să vă afișați călirea, în dauna rațiunii sănătoase. La patinaj, la hochei și mai ales cînd faceți schi și marșuri trebuie să vă feriți nu atît de ger, cît de vîntul rece. Dacă temperatura este sub minus 5—6°C cu vînt, trebuie să îmbrăcați o flanelă sau un svetăr, iar pe deasupra o haină mai groasă, de pildă, o scurtă de molton sau un costum de schi. In cazul înaintării prelungite împotriva vîntului, se recomandă să puneți pe piept, sub scurtă, o bucată de material gros sau de hîrtie (de pildă, un ziar împăturit în patru).

La antrenamentele de schi și pe patinoar trebuie să vă observați unii pe alții, pentru a remarca degerarea obrajilor, a nasului și urechilor. Dacă degetele mîinilor și picioarelor înțepenesc, trebuie să le frecați cu zăpadă și apoi să le ștergeți pînă la uscare.

Nu trebuie să rîdeţi niciodată de acei tovarăşi — şi mai ales de cei mai mici — care nu sînt destul de căliţi şi suferă din pricina frigului şi arşiţei. Călirea nu se dobîndeşte deodată. Ar fi mai bine să le povestiţi cum aţi reuşit să vă căliţi organismul şi să-i ajutaţi cu sfatul şi cu fapta!

Aceasta este în linii mari însemnătatea şi aplicarea călirii ca „însoţitor" indispensabil al antrenamentului. Dar să revenim la antrenamentul propriu-zis.

Concursurile sportive, jocurile oficiale, participările la festivităţile de cultură fizică trebuie considerate de asemenea ca una din formele de antrenament, mai ales dacă aceste concursuri sau jocuri sînt de selecţionare, adică preced participării la întîlnirile sportive mai mari, de mai mare însemnătate.

Trăsătura caracteristică a acestor concursuri de antrenament constă în faptul că ele sînt legate nu de obişnuitul efort moderat, ci de obţinerea celor mai înalte rezultate posibile la nivelul respectiv de pregătire. Însemnătatea acestor concursuri pentru antrenament constă nu numai în faptul că ele ajută la dobîndirea unor deprinderi noi, ci permit o autoverificare, o verificare a pregătirii proprii, a rezistenţei, forţei, tehnicii.

Asemenea concursuri-antrenamente oficiale trebuie să se desfăşoare cu regularitate, mai ales în cazul jocurilor sportive, dar nu mai des decît o dată pe săptămînă.

Se obişnuieşte ca antrenamentul în orice ramură de sport, de gimnastică şi jocuri să se împartă în antrenament general şi special.

Sarcina **antrenamentului general** este de a asigura nivelul dezvoltării fizice şi calităţile necesare pentru obţinerea unor înalte rezultate în ramura

de sport aleasă. Pentru adolescenţi, juniori şi junioare, cel mai important mijloc al antrenamentului general este participarea activă la lecţiile şcolare obligatorii de educaţie fizică, la gimnastica dinainte de lecţii, la trecerea normelor complexului G.T.O.

Fără acest fundament solid, trecerea la specializarea într-o anumită ramură de sport nu va da rezultate bune. Dacă această ramură sau probă este îngustă (numai aruncări sau sărituri, numai volei sau numai gimnastică la aparate, acrobatică etc.), succesele vor fi foarte reduse şi de scurtă durată. La nivelul categorei juniori sau a categoriei a III-a de clasificare, va începe să se manifeste lipsa pregătirii fizice generale. Nimeni nu va reuşi „să facă un salt" peste pregătirea fizică generală sau să o omită.

In această privinţă este grăitoare experienţa în muncă a şcolii sportive de pe lîngă asociaţia sportivă voluntară „Zenit" din Leningrad. Această şcoală este condusă de 16 ani de maestrul emerit al sportului V. I. Alexeev, multiplu campion şi recordmen al U.R.S.S. la aruncarea suliţei şi grenadei. Printre absolvenţii acestei şcoli se numără recordmenii mondiali G. Zîbina (greutate) şi N. Smirniţkaia (suliţă), campionii şi recordmanii unionali N. Kosova (săritura în înălţime cu elan), B. Matveev (disc), I. Şcerbakov (suliţă) şi alţii.

Baza activităţii şcolii este pregătirea fizică generală multilaterală a băieţilor şi fetelor şi antrenamentul în tot cursul anului. Specializarea sportivă se înfăptuieşte numai pe această bază. V. I. Alexeev a stabilit următoarea corelaţie între antrenamentul general şi special: pentru pregătirea sportivului de categoria a III-a — 80% antrenament ge-

neral și 20% antrenament special; pentru categoria a II-a — respectiv 70% și 30%, iar pentru categoria I — 60% și 40%.

Școala pregătește atleți, însă în programul ei figurează cele mai diverse elemente de gimnastică, acrobatică, multe alte ramuri de sport, jocuri. Educația fizică a tinerilor sportivi și a tinerelor sportive presupune luarea în seamă a particularităților și aptitudinilor individuale. Paralel cu grija pentru creșterea sportivă a juniorului sau junioarei, școala își asumă ca sarcină înlăturarea lipsurilor din dezvoltarea lor fizică (de pildă gîrbovirea, supletea insuficientă, viteza insuficientă a reacției etc). In timpul iernii se acordă o mare atenție pregătirii de schi și patinaj. O dată cu venirea primelor zile călduroase și pînă toamna tîrziu cea mai mare parte a antrenamentelor se desfășoară în aer liber, iar multe din ele au loc în afara orașului, în pădure. Acest lucru reprezintă un mare avantaj nu numai pentru educarea deprinderilor care pot fi dezvoltate în condițiile sălii de gimnastică sau ale terenului de sport, ci și pentru educarea multor calități și deprinderi foarte prețioase în viață.

Viitoarea specialitate sportivă de bază a elevilor școlii nu se stabilește în toate cazurile chiar din primele zile. Boris Matveev s-a antrenat un an întreg la box și abia după aceea s-a dovedit a fi un excelent aruncător de disc. Galina Zîbina a început să frecventeze această școală la vîrsta de 14 ani. Era o fată slăbuță, mică de statură, cu un caracter neformat. Visa să se ocupe cu gimnastica sportivă.

„Era greu să întrevezi în ea pe viitoarea recordmenă mondială, își amintește V. I. Alexeev. Ceea ce i-am cerut în primul rînd, ca și tuturor celor de

aceeași vîrstă, a fost să se pregătească și să treacă toate normele pentru insignele B.G.T.O., G.T.O., iar apoi G.T.O. gradul II" . . .

După ce Galea s-a mai întărit și maturizat, s-a conturat vocația ei pentru aruncări. În continuare însă Galea nu a încetat să practice intens gimnastica, acrobatica, jocurile sportive. Acest lucru i-a dat posibilitatea să ajungă la o înaltă și completă dezvoltare fizică generală. Atunci au început marile succese sportive care au mers pînă la doborîrea recordului mondial și cucerirea medaliei de aur de campioană a celei de a XV-a ediții a Jocurilor Olimpice.

Exemple de acest fel sînt foarte numeroase în practica muncii acestei școli sportive. De aceea sună atît de convingător apelul adresat de V. I. Alexeev sportivelor și sportivilor din Uniunea Sovietică: „Antrenați-vă cu regularitate, cu răbdare, cu perseverență! Ocupați-vă în tot cursul anului de dezvoltarea fizică multilaterală, perfecționați-vă tehnica, ridicați-vă măiestria! Prezentul și viitorul sportului sovietic depinde de voi, de dîrzenia voastră în atingerea scopului".

Se cunosc numeroase exemple cînd sportivii care nu aveau calități excepționale, antrenîndu-se corect și întărindu-și sănătatea, au atins culmile măiestriei sportive. Toate aceste exemple confirmă necesitatea absolută de a avea o bună pregătire fizică, pe baza căreia să se construiască antrenamentul special.

Formele și mijloacele **antrenamentului special** sînt și mai variate decît ale antrenamentului general. Deși antrenamentul special este legat direct de particularitățile fiecărei ramuri de sport, el nu se limitează în nici un caz numai la învățarea tehnicii și exersarea mișcărilor care trebuie executate la concursuri (așa cum cred deseori începătorii).

Antrenamentul special include un mare număr de exerciţii cu caracter de dezvoltare generală şi exerciţii pregătitoare pentru însuşirea tehnicii unui procedeu sportiv (acţiuni) oarecare.

Aşa de exemplu, în pregătirea specială a schiorului intră mersul, alergarea, în special crosurile, deplasarea mixtă, gimnastica (exerciţii de întindere a pasului, pentru întărirea muşchilor abdomenului, spatelui, centurii scapulare); pe timp călduros se recomandă practicarea înotului, canotajului, jocurilor sportive.

Ar fi greşit să se creadă că jucătorul de fotbal trebuie să ştie numai să lovească puternic şi precis mingea. Pentru a juca cu succes fotbal într-o formaţie care vrea să obţină rezultate bune sînt absolut necesare calităţi ca rezistenţa, mobilitatea, îndemînarea, forţa, viteza de orientare şi altele. Se înţelege că toate acestea nu se pot dobîndi numai în antrenamentele „la o poartă" sau chiar „la două porţi".

Iată de ce în planul antrenamentelor echipelor de fotbal şi al altor echipe de jocuri, inclusiv cele de juniori, trebuie să intre exerciţii permanente pentru dezvoltarea supleţii (pînă la exerciţiile acrobatice), exerciţii de forţă, diferite feluri de alergare, mai ales sprinturile scurte, precum şi alergarea lentă, crosurile, aruncarea mingii şi a altor obiecte la distanţă şi precizie, exerciţii cu mingi medicinale, jocuri dinamice, ştafete etc.

Ar fi greşit să se creadă că gimnastul-clasificat trebuie să se antreneze numai la aparate şi în executarea „mişcărilor libere". Fără o suficientă pregătire fizică generală, succesele lui vor fi mici şi de scurtă durată. Importanţa unei bune dezvoltări generale este

confirmată de experienţa antrenamentului celor mai buni maeştri de gimnastică sovietici.

Mulţi cred că pentru aruncători este foarte important să aibă braţe lungi şi puternice. Desigur că şi acest lucru este important, dar obţinerea unor înalte rezultate în orice probă de aruncare nu depinde nici pe departe numai de „pîrghiile lungi". Aruncările record sînt obţinute de obicei de aruncătorii care au muşchii centurii scapulare, ai trunchiului, ai picioarelor foarte bine dezvoltaţi care au o suficientă coordonare, viteză şi mişcări rapide. Iată de ce în pregătirea atleţilor aruncători intră cele mai variate exerciţii de dezvoltare generală. Acelaşi lucru se poate spune în privinţa oricărei specialităţi, a oricărei ramuri de sport.

Succesul antrenamentului depinde în mare măsură de planificarea lui corectă. Datele ştiinţifice moderne şi experienţa celor mai buni antrenori dovedesc că planul antrenamentului trebuie eşalonat pe toată durata anului.

Mai mult decît atît, antrenorii sovietici fruntaşi planifică pregătirea generală şi specială a elevilor lor pe cîţiva ani înainte, punînd accentul pe perfecţionarea lor fizică cu adevărat multilaterală şi pe dobîndirea celor mai înalte rezultate sportive.

Planul eşalonat pe un an întreg nu înseamnă de loc că tînărul sportiv sau tînăra sportivă trebuie să se antreneze cu aceeaşi intensitate în tot cursul anului. Acest plan prevede perioade de antrenament intens, perioade de odihnă relativă şi de odihnă completă.

Se obişnuieşte ca anul sportivului să fie împărţit în trei perioade: 1) pregătitoare, 2) fundamentală şi 3) de tranziţie.

Sarcina **perioadei pregătitoare** este întărirea sănătății, dezvoltarea rezistenței, vitezei, forței, îndemînării, coordonării mișcărilor. În această perioadă, principala atenție se acordă exercițiilor de dezvoltare generală, călirii, plimbărilor, pregătirii pentru trecerea normelor G.T.O., jocurilor dinamice și sportive în aer liber etc. De asemenea, o anumită atenție se acordă și deprinderii, (iar în anii următori, perfecționării tehnice) în ramura de sport aleasă. În această perioadă, ca și în cele următoare, o mare însemnătate are respectarea unui regim sever, adică îmbinarea corectă a învățăturii (a activității în producție) cu antrenamentul, somnul regulat, alimentația chibzuită, respectarea regulilor de igienă.

În **perioada fundamentală** se continuă perfecționarea calităților morale, de voință, și fizice ale sportivului; în această perioadă se lucrează și se șlefuiește tehnica mișcărilor. Se aleg exerciții pregătitoare dintre cele mai apropiate de procedeele fundamentale ale ramurii de sport aleasă. La începutul acestei perioade se desfășoară așa-zisele „întreceri de verificare": de pildă la alergare — parcurgerea distanței într-un timp cît mai bun, iar la box, scrimă, lupte, jocuri sportive, — concursuri sau întîlniri de antrenament. În această perioadă, antrenamentul este subordonat concursurilor principale la care urmează să ia parte sportivul (sportiva).

Perioada de tranziție care începe după terminarea sezonului sportiv este consacrată în special odihnei. În această perioadă, continuă să se facă în fiecare zi înviorarea de dimineață, care trebuie întreruptă numai în caz de boală acută. Perioada de tranziție nu trebuie să fie prea lungă și în orice caz să nu depășească o lună. În caz contrar, va începe procesul aşa-

zișei „dezantrenări" și multe din calitățile și chiar deprinderile dobîndite vor trebui refăcute, cheltuindu-se în acest scop timp și eforturi inutile.

Pentru menținerea nivelului de pregătire fizică, în această perioadă se recomandă odihnă activă. Cele mai bune forme ale odihnei active sînt plimbările pe jos și pe schi și alergarea pe teren variat (crosurile) cu trecerea obstacolelor întîlnite în cale, jocurile dinamice, populare și sportive (dacă ramura sportivă principală este un joc se va trece temporar la un alt joc). În acest timp însă, sportivul trebuie să țină seama de părțile sale slabe, de pildă insuficienta viteză, forță sau rezistență și să caute să elimine aceste lipsuri care împiedică viitoarele succese sportive.

Aceasta este imaginea generală a planului de antrenament sportiv pentru tot cursul anului. Se pune acum o problemă importantă: este oare posibil ca el să fie înfăptuit în condițiile cursurilor de școală?

Da, este posibil. Mulți elevi din clasele superioare, care activează în secțiile sportive sub conducerea antrenorilor specialiști, se antrenează tocmai în acest fel.

Totuși, pentru elevi, acest plan nu va fi chiar identic cu cel al sportivilor adulți. La planificarea antrenamentelor sportive, elevii trebuie să pornească în primul rînd de la structura anului școlar. În legătură cu aceasta, perioadele de antrenament pot să se planifice aproximativ în felul următor de-a lungul anului.

Pentru ramurile de sport de vară (cele fundamentale), perioada pregătitoare a antrenamentului se desfășoară în lunile de iarnă, îmbinîndu-se cu lecțiile obligatorii de educație fizică, cu gimnastica dinainte de lecții, cu trecerea normelor de iarnă ale complexului

G.T.O. şi cu participarea în concursurile de masă la ramurile de sport de iarnă (schi, patinaj viteză, patinaj artistic, hochei).

Din primele zile călduroase (din martie-aprilie) începe perioada fundamentală a antrenamentului.

La planificarea conţinutului, la stabilirea metodei muncii de antrenament şi a efortului, trebuie să se ţină seama de pregătirea în vederea participării la crosul de masă din primăvară al Comsomolului. Dar, în primul rînd, trebuie să se ţină seama de examenele de promovare sau de absolvire, al căror succes nu trebuie în nici un caz să sufere din pricina practicării intense a sportului.

Dar iată că examenele au fost trecute şi începe vacanţa şcolară de vară. Acum începe adevărata perioadă fundamentală, antrenamentul intens şi concursurile. În funcţie de specificul diferitelor ramuri de sport, această perioadă poate să continue pînă la începerea noului an şcolar (de pildă pentru înot, polo pe apă — în oraşele în care nu există bazine acoperite) sau toamna tîrziu, adică pînă la sosirea zilelor cu vreme nefavorabilă (atletism, jocuri sportive).

Perioada de tranziţie începe în toamna tîrzie pînă la căderea zăpezii, venirea îngheţului şi a zilelor geroase aflîndu-se între două sezoane sportive. E de dorit ca această perioadă să fie folosită pentru practicarea gimnasticii, acrobaticii, gimnasticii artistice, scrimei; pentru băieţi se adaugă luptele sau boxul. Toate acestea vor contribui la dezvoltarea multilaterală şi vor permite ca în afara ramurii alese, sportivii să-şi însuşească şi alte ramuri de sport, care pot deveni ulterior ramuri fundamentale.

Pentru ramurile de sport de iarnă, perioadele de antrenament se deplasează în mod corespunzător; pe-

rioada pregătitoare — toamna şi începutul iernii, perioada fundamentală — vacanţa şcolară din ianuarie şi pînă la începutul lunii martie; perioada martie-iunie devine perioadă de tranziţie.

După cum vedeţi, pot exista numeroase variante. Important este să fiţi convinşi de faptul că planificarea antrenamentului şi concursurilor este absolut obligatorie. Planificarea se înfăptuieşte cu ajutorul conducătorului, care poate fi profesor, antrenor, instructor sportiv, neomiţînd, bineînţeles, sfatul medicului.

E greu să ne aşteptăm la rezultate şi succese importante în activitatea sportivă de pe urma antrenamentelor întîmplătoare, neplanificate.



La Moscova, Leningrad şi în alte oraşe funcţionează cu succes zeci de şcoli sportive de juniori, stadioane de juniori şi secţii ale asociaţiilor sportive voluntare. Activitatea lor contribuie la creşterea strălucitilor maeştri ai sportului şi recordmeni ai Uniunii Sovietice. În Uniunea Sovietică există numeroşi antrenori care au educat mii de tineri purtători ai insignelor B.G.T.O. şi G.T.O. şi sportivi clasificaţi în diferite ramuri de sport.

Numele celor care îndrumă şi conduc sportul juniorilor şi numele antrenorilor, ca de pildă maeştrii emeriţi ai sportului, Z. Romanova, I. Melnikov, D. Osipov, V. Şcerbakov (Moscova), K. Aleşina, V. Alexeev, A. Şumin (Leningrad), E. Letciford (Gorki) şi ale altora sînt binecunoscute tineretului.

Antrenorii cu experienţă ca Granatkina, Drobinskaia, Ragozina, Sereakova, Zinin, Ivanov, Kazanski, A. Konstantinov, O. Konstantinov, Parfianovici, Po-

krovski, Savdunin (Moscova), Molcianov, Sokolov, Sevaldişev (Leningrad), Tahtarov, Djedjelava (Tbilisi), Kraskovski (Gorki), Hazov (Feodosia), Danilkin, Pustevoit (Rostov pe Don), Cernahovskaia (Saransk, R.S.S.A. Mordvină) şi zeci de alţi pedagogi-maeştri în educaţia sportivă cresc cadre minunate de tineri sportivi şi sportive.

Sportul sovietic datorează mult bunei activităţi sportive a secţiilor de copii şi juniori ale stadionului „Tinerilor Pionieri" din Moscova, şcolilor sportive de juniori de pe lîngă Ministerul Comunicaţiilor şi Secţia orăşenească de învăţămînt din Moscova, ale Ţ.D.S.A., ale asociaţiilor sportive voluntare „Dinamo" şi „Spartak" din Moscova, ale Secţiei orăşeneşti de învăţămînt din Rostov pe Don, ale Palatului Pionierilor din Leningrad etc.

Experienţa lor ajută la perfecţionarea şi aprofundarea şcolii sovietice de educaţie fizică, cea mai înaintată din lume.

Rolul antrenorului-educator şi al medicului în organizarea corectă a pregătirii tinerilor sportivi începători este foarte mare. Sub conducerea unui antrenor experimentat se pot obţine înalte rezultate sportive.

Aceasta nu înseamnă însă că tinerii sportivi trebuie să se mărginească la executarea pasivă a cerinţelor şi indicaţiilor antrenorului. Activitatea pedagogică a antrenorului va avea un succes şi mai mare dacă elevii înşişi îl vor ajuta în mod creator şi activ să găsească metodele cele mai bune şi căile cele mai juste ale perfecţionării sportive. În afară de aceasta, antrenorul nu poate şti întotdeauna felul în care tinerii lui elevi îi îndeplinesc indicaţiunile la antrenamentele individuale, în timpul vacanţei petrecute la ţară, în taberele sportive de juniori şi acasă.

Considerăm util să dăm aici cel puţin sfaturile cele mai generale în legătură cu antrenamentul, care vor fi folositoare în prima perioadă a antrenamentelor în orice ramură de sport. Bineînţeles că aceste sfaturi trebuie aplicate ţinîndu-se seama de starea sănătăţii, de pregătirea fizică generală prealabilă şi de condiţiile locale (climă, existenţa unui colectiv sportiv şcolar care activează cu regularitate, a utilajului etc).

Iată aceste scurte sfaturi::

1. Incepînd antrenamentul planificat pentru trecerea normelor B.G.T.O., G.T.O., sau antrenamentul sportiv, tinerii trebuie să se adreseze neapărat profesorului sau antrenorului-specialist şi medicului, pentru a stabili dacă starea sănătăţii lor şi dezvoltarea lor fizică corespunde ramurii de sport alese. De asemenea, ei nu trebuie să uite nici mai tîrziu de necesitatea examenelor medicale periodice.

2. La începutul antrenamentului, tinerii trebuie să facă măsurători precise pentru a afla înălţimea, greutatea, volumul cutiei toracelui (la inspiraţie şi la expiraţie), capacitatea respiratorie a plămînilor, volumul muşchilor principali ai braţelor şi picioarelor. Aceasta le va da posibilitatea să urmărească modificările dezvoltării fizice sub influenţa antrenamentului, precum şi în starea lor generală şi în rezultatele tehnice (autocontrolul).

3. Ei trebuie să înceapă cu pregătirea fizică generală, intensificînd treptat învăţarea tehnicii ramurii de sport alese, gimnasticii sau jocurilor. Abia după ce se vor simţi destul de pregătiţi, adică puternici, rezistenţi, rapizi, îndemînatici, vor putea trece la antrenamentul special.

4. Efortul fizic trebuie să crească de la lecţie la

lecție. Dar principiul creșterii treptate a efortului nu înseamnă că aceasta va fi întotdeauna o creștere uniformă. Sînt absolut posibile și necesare anumite încetiniri, cum sînt de altfel necesare și „salturile" exprimate prin creșterea tempoului și a numărului exercițiilor, mărirea treptată a distanțelor (în alergare și în alte probe asemănătoare), prin complicarea condițiilor (introducerea elementului „supriză", a elementului de întrecere și de joc, trecerea antrenamentului pe teren natural) etc.

Cu această ocazie este absolut obligatorie trecerea de la simplu la complicat și de la ușor la mai greu. Trecerile prea bruște la eforturi mari la vîrsta adolescenței și în cazul juniorilor sînt inadmisibile, la fel ca și întreruperile îndelungate în antrenament. Ele au aproape întotdeauna consecințe nefavorabile asupra stării organismului și asupra creșterii rezultatelor tehnico-sportive.

5. După antrenament, sportivii trebuie să simtă o ușoară oboseală care însă trece repede. Exercițiile pot fi executate în plină forță, în tempo maxim (de pildă alergarea, înotul, mersul pe schi, combinațiile la aparate etc.) numai la sfîrșitul perioadei fundamentale a antrenamentului, cînd organismul s-a întărit și s-a adaptat la caracterul respectiv al exercițiilor. Tinerii nu trebuie să se sperie de durerea ușoară în mușchi după primele zile ale antrenamentului inițial sau întrerupt. Acesta este un fenomen normal și nu poate constitui o cauză pentru întreruperea în mod special a antrenamentului. Este suficient să se slăbească întrucîtva intensitatea exercițiilor, să se facă un masaj ușor, o baie caldă sau un duș pentru ca durerea să treacă repede.

6. Pentru antrenamente trebuie alese pe cît posibil zilele în care tînărul nu trebuie să facă față unui alt efort fizic și intelectual important (lecția de educație fizică, munca fizică grea depusă acasă, pregătirea pentru examen, examenul). Tînărul nu trebuie să se antreneze intens atunci cînd îi este foame sau imediat după ce a mîncat. El trebuie să se antreneze la 1—1,5 ore după masă.

7. Senzația ascuțită de oboseală de pe urma antrenamentului trebuie să treacă după odihnă (o odihnă de 20—30 min.) și în orice caz după somnul din cursul nopții și după servirea mesei. Senzația de sleire, de moleșeală, amețeală, starea de depresiune sufletească, scăderea însemnată în greutate sînt simptome de surmenaj sau ale așa-zisului supraantrenament. În cazul acestor simptome, antrenamentul trebuie diminuat ca intensitate sau întrerupt temporar, urmînd ca sportivul să se sfătuiască cu profesorul și cu medicul.

În perioada inițială a antrenamentului este inevitabilă o oarecare scădere în greutate. Această scădere este legată mai ales de reducerea cantității de apă în organism. Ulterior, dacă metoda antrenamentelor este corectă se statornicește „echilibrul". Straturile de grăsime surplus vor dispare și vor fi înlocuite de mușchi tari și elastici. Datorită activității tuturor organelor și prin înfățișarea sa exterioară, sportivul va fi cum se spune — „într-o bună formă sportivă".

8. Sportivii nu trebuie să se antreneze, forțîndu-se, atunci cînd nu se simt sănătoși. Organismul slăbit de boală este expus mai mult traumatismelor și surmenajului. E mai bine ca sportivul să se abțină 3—4 zile decît să fie nevoit apoi să facă o

întrerupere mai mare în antrenament, iar uneori să dăuneze şi sănătăţii (mărirea pronunţată a inimii, anemia etc.).

9. Din primăvară şi pînă toamna tîrziu, sportivii trebuie să se antreneze mai ales în aer liber; chiar dacă se antrenează în sală, ferestrele trebuie să fie deschise. Iarna de asemenea trebuie să se acorde preferinţă antrenamentelor în aer liber: schi, patinaj, hochei, iar în sud—atletism, jocuri sportive etc. Pe timp călduros (cînd soarele nu arde însă prea puternic), sportivii trebuie să se antreneze numai în chiloţi şi pantofi (fetele în chiloţi şi în maiouri). Pe vreme umedă cu vînt se va îmbrăca un svetăr sau un pulover şi se vor pune ciorapi. Toamna şi iarna, sportivii nu trebuie să se îmbrace prea gros (călduros) în timpul antrenamentului, dar nici să nu se ajungă la senzaţia de frig. Ei trebuie să ţină seama întotdeauna de starea timpului şi de climă. Iarna, după antrenament, sportivii trebuie să se odihnească într-o încăpere uscată şi încălzită.

10. În perioada antrenamentului intens şi a concursurilor, ei trebuie să respecte cu stricteţe regulile de igienă obişnuite pentru fiecare sportiv: somnul normal (7—8 ore din 24), alimentaţia suficientă, ţinînd seama de vitamine, curăţenia corpului, a echipamentului, influenţa binefăcătoare a aerului curat (în timpul antrenamentelor şi sub forma „băilor de aer" speciale), a soarelui (evitînd însă arsurile în dorinţa de a se bronza) şi a procedeelor hidroterapice (fricţionarea cu un prosop umed, stropirea, duşul, baia). Toate aceste condiţii, la fel ca şi automasajul, sînt elemente indispensabile ale unui antrenament sportiv corect.

11. Înainte de trecerea normelor sau înainte de

concurs, sportivii trebuie să se odihnească deplin o zi sau două; bineînțeles că nu este vorba de studiul zilnic, de înviorarea de dimineață și de o mică plimbare înainte de somn. Credem că sfatul pe care îl dăm sportivilor de a nu se gîndi de loc la concurs — nu va fi îndeplinit. Cu toate acestea ei trebuie să se străduiască să-și abată gîndurile de la concurs pentru a evita excitația inutilă prematură și deci oboseala înainte de prezentarea la start, pe ring sau pe terenul de joc.

De obicei se consideră că ceea ce obosește este executarea propriu-zisă a exercițiilor sau a mișcărilor de muncă. Adevărul este că așteptarea dinainte de începerea activității obișnuite, de pildă înainte de start sau înainte de începerea muncii provoacă un important consum de energie: „S-a observat de mult și s-a demonstrat științific că din moment ce vă gîndiți la o anumită mișcare... o și executați involuntar, fără a observa aceasta" (I. P. Pavlov). Unul din mijloacele eficace și utile de distragere a atenției este verificarea și pregătirea inventarului sportiv, a echipamentului și încălțămintei, necesare participării la concurs. La adevăratul sportiv toate acestea se găsesc în deplină ordine.

12. Cu ocazia învățării tehnicii sportive și a antrenamentului, sportivii nu trebuie să se limiteze la repetarea exercițiilor (procedeelor) după conducător. Acest lucru îi deprinde cu pasivitatea și poate duce la deprinderea greșelilor. Executarea exercițiilor la antrenament trebuie să fie conștientă, bazată pe înțelegerea sensului și importanței lor. Înțelegerea folosului exercițiilor și însușirea executării lor măresc interesul față de antrenamente și eficacitatea (rezultatele) antrenamentului.

Ne rămîne să mai amintim cîteva particularităţi ale antrenamentului sportivelor. In cazul lor, în cadrul antrenamentului intens şi planificat, trebuie să se ţină seama nu numai de posibilităţile de vîrstă, ci şi de particularităţile organismului fetelor.

Cea mai mare parte a indicaţiilor şi cerinţelor referitoare la antrenamentul sportiv sînt valabile în egală măsură şi pentru băieţi şi pentru fete. Totuşi, educaţia fizică şi în special antrenamentul sportiv al fetelor de 13—14 ani şi mai mult are unele particularităţi.

Aceste particularităţi se manifestă printr-o oarecare delimitare pentru fete în alegerea ramurilor şi jocurilor recomandate şi în renunţarea la unele exerciţii care pot dăuna organismului fetei.

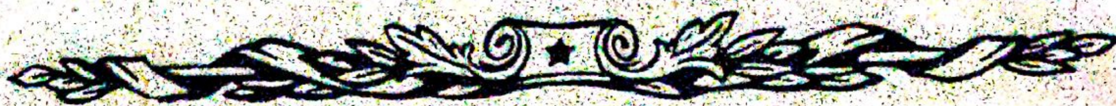
In capitolul VI am vorbit despre ramurile de sport care pot fi recomandate fetelor. Exerciţiile pentru lecţii şi din cadrul şedinţelor de secţii cu fetele se stabilesc de către profesor sau antrenor, care se conduc după programul de educaţie fizică pentru şcolile de fete. Vom arăta numai că în lecţiile cu fetele trebuie evitate exerciţiile de forţă, legate de un efort prelungit, de şocuri, (de pildă săriturile în adîncime), exerciţiile care necesită o mare rezistenţă. In legătură cu aceasta, normele şcolare de pregătire fizică, normele G.T.O. şi normele de clasificare — pentru fete sînt ceva mai reduse decît pentru băieţii de aceeaşi vîrstă.

Lecţiile (antrenamentele) cu fetele trebuie să cuprindă — într-o măsură mai mare decît la băieţi — exerciţii ritmice, care formează o ţinută corectă, dezvoltă coordonarea şi precizia mişcărilor, mai ales la aruncări, pe care fetele le însuşesc mai greu decît băieţii.

În timpul antrenamentelor pe vreme rece, fetele trebuie să se ferească în mod deosebit de răcirea picioarelor și a regiunii abdominale; pe vreme nefavorabilă antrenamentul trebuie întrerupt.

Toate aceste sfaturi metodice și igienice vor fi incomplete dacă nu vom aminti încă o condiție importantă: nu trebuie să se uite că procesul de antrenament nu este un scop în sine. Pentru orice sportiv sovietic și deci și pentru tinerii elevi sportivi, scopul antrenamentului este nu numai participarea cu succes la concursuri, ci și îndeplinirea sarcinilor mari și importante despre care am vorbit în repetate rînduri în capitolele precedente.

Cerințele complexului G.T.O. și cerințele (normele) clasificării sportive unionale obligă pe toți sportivii să fie foarte atenți la organizarea antrenamentului lor. Acest lucru este deosebit de important mai ales pentru cei tineri.



Capitolul VIII

DESPRE CONCURSURILE SPORTIVE

Primele concursuri! Cîtă nelinişte, cîte frămîntări, bucurii, iar uneori şi dezamăgiri nu leagă pe tînărul sportiv de aceste prime concursuri. Primele concursuri importante rămîn în minte multă vreme, pentru toată viaţa. Uneori succesul sau insuccesul în primele concursuri determină întreaga carieră sportivă viitoare.

Este plăcut cînd chiar de la primele concursuri sportive te simţi sigur de tine, îţi cunoşti forţele şi posibilităţile, stăpîneşti bine tehnica ramurii de sport alese, ai în preajma ta un conducător-antrenor de nădejde, un tovarăş-sportiv cu experienţă. Din păcate însă nu toţi reuşesc să înceapă uşor şi cu succes.

Se întîmplă cazuri cînd elevii-sportivi începători, participînd la concursuri, nu beneficiază de ajutorul şi sprijinul conducătorului. Acest lucru poate duce la supraaprecierea sau subaprecierea forţelor proprii, la greşeli tehnice sau tactice. Urmare a acestei situaţii sînt frămîntările şi eforturile inutile, scăderea rezultatelor, încălcarea regulilor etc. În aceste condiţii nu e uşor să obţii victoria, bucuriile şi satis-

facţiile întîrzie, deşi ele trebuie să însoţească invariabil practicarea sportului.

Iată de ce fiecare trebuie să cunoască regulile cele mai generale, privind organizarea concursurilor. Mulţi vor fi nu numai participanţi la concursuri, ci chiar şi organizatori şi arbitri.

Buna organizare a concursurilor sportive presupune o pregătire minuţioasă şi la timpul potrivit în vederea lor, desfăşurarea lor în bune condiţiuni şi înregistrarea rapidă şi exactă a rezultatelor.

Concursurile sportive sînt foarte variate : în primul rînd este vorba de concursurile cele mai simple, aşa-zisele întîlniri amicale, care se desfăşoară deseori la lecţiile de educaţie fizică, în orele de odihnă, în timpul excursiilor etc ; în al doilea rînd este vorba de concursurile oficiale pentru campionatul clasei, al colectivului sportiv şcolar, al raionului, oraşului şi regiunii ; în al treilea rînd este vorba de concursurile cele mai grele şi mai importante pentru campionatele de juniori ale republicilor şi ale Uniunii Sovietice în diferite ramuri de sport.

Insemnătatea acestor concursuri este diferită, însă cerinţele sînt aproximativ aceleaşi. În orice concurs, tinerii participanţi depun multe eforturi pentru a se pregăti bine şi pentru a obţine victoria.

Concursurile cu cel mai pronunţat caracter de masă sînt cele ce se desfăşoară în cadrul şcolilor elementare de 7 ani şi în şcolile medii. La aceste concursuri participă în fiecare an zeci de milioane de elevi.

Calendarul sportiv şcolar tip prevede trei manifestări principale obligatorii pentru şcoli : 1) festivitatea şcolară consacrată începerii anului şcolar — în septembrie (demonstraţii şi concursuri de atletism

și jocuri sportive); 2) spartachiada de iarnă — în ianuarie-martie (concursuri de schi, patinaj viteză și gimnastică) și 3) spartachiada de vară — în iunie (concursuri de jocuri sportive și atletism).

Toate celelalte concursuri, de pildă între școlile vecine, pentru campionatul raionului, trebuie să se desfășoare fără încălcarea termenelor acestor manifestări de bază, — la care trebuie să se adapteze și întregul plan al antrenamentului sportiv în afara clasei.

Toate manifestările sportive din școală se organizează sub conducerea directorului, a profesorului de educație fizică și a consiliului colectivului sportiv școlar. Participarea activă la această muncă de răspundere trebuie să revină organizațiilor de Comsomol și de pionieri ale școlii și profesorului.

Pentru organizarea spartachiadelor de iarnă și de vară, se creează în școli un comitet de organizare condus de obicei de directorul școlii sau de directorul de studii. Din comitetul de organizare fac parte profesorul de educație fizică, medicul, membri ai corpului didactic, părinții, reprezentanții Comsomolului și membrii consiliului colectivului sportiv.

Care sînt regulile privitoare la desfășurarea concursurilor în orice ramură de sport?

Pregătirea pentru concursuri trebuie să înceapă din timp, în așa fel, încît participanții să fie informați asupra viitoarelor concursuri cu mult timp înainte și să se poată pregăti bine în vederea lor, iar organizatorii să aibă timp să elaboreze cu grijă și să aducă la cunoștința participanților programul, condițiile concursului, să aleagă și să amenajeze locurile pe care se vor desfășura concursurile, să selecționeze și să instruiască pe arbitri și controlori.

Trebuie să se asigure primul ajutor medical (medicul, agentul sanitar sau sora cu trusa farmaceutică), să se pregătească apa fiartă răcită pentru băut, vestiarele pentru participanţi (dacă se poate cu duş sau cel puţin cu spălătoare), camera sau pavilonul pentru arbitri şi secretari. Pentru concursurile şi festivităţile de cultură fizică de masă, trebuie asigurate de asemenea locurile pentru spectatori (băncile, gardurile despărţitoare etc.), bufetul şi orchestra.

O mare atenţie trebuie să se acorde pregătirii tehnice a locurilor de concurs în conformitate cu regulamentul ramurii de sport respective.

E vorba de măsurarea şi marcarea precisă a distanţelor, amenajarea pistelor şi culoarelor (pentru alergare, înot, patinaj viteză), a terenului pentru jocurile sportive, a locurilor pentru aparate şi exerciţii libere (la gimnastică), a platformei, ringului, pistei de obstacole etc. Nu trebuie să se uite nici plasarea în bune condiţiuni a arbitrilor, a starterului, a cronometrorilor pe linia de sosire şi de punerea la punct a tuturor aparatelor necesare, a inventarului, a dispozitivelor pentru măsurare (ştachete, rulete de măsurare, cîntare), a ceasurilor, cronometrelor, a formularelor pentru procese-verbale şi pentru însemnările arbitrilor.

O mare însemnătate are şi pavoazarea locurilor de concurs, în special a startului şi finişului cu lozinci sportive, precum şi confecţionarea panourilor pentru anunţuri, programe, scheme ale traseului crosului, a tabelelor cu rezultatele obţinute în concurs, cu normele G. T. O., cu recordurile de juniori (locale şi unionale).

Desfăşurarea cu succes a concursurilor depinde,

în primul rînd, de calitatea pregătirii lor. Cu toate acestea, pînă și cea mai bună pregătire nu va fi eficace dacă se constată o lipsă de organizare în desfășurarea propriu-zisă a concursurilor.

Arbitrul principal, locțiitorii lui, arbitrii șefi și secretarii pe ramuri de concurs, precum și toți ceilalți arbitri și controlori (de parcurs, la cros, schi, ciclism etc.) sînt datori să se prezinte din timp, pentru a verifica dacă totul e gata și pentru a avea timp să lichideze omisiunile posibile. La concursurile de masă cu un mare număr de echipe participante se numesc arbitri speciali pe lîngă participanți. Prin ei se dau toate dispozițiile și comunicările arbitrului principal sau ale arbitrului șef, ei răspund de prezentarea la timp a participanților la start, pe ring, la aparate etc.

Tot inventarul necesar trebuie să se găsească la fața locului în număr suficient și în perfectă ordine: în special trebuie să existe întotdeauna mingi de rezervă, o pompă, fluiere pentru arbitri în cazul jocurilor sportive, știachete pentru sărituri în înălțime, mănuși pentru box, arme pentru scrimă, unelte pentru reparații la concursurile de ciclism și de schi. Pentru arbitri trebuie să existe pîlnii speciale (confecționate din carton sau tablă) și brasiere de mînă cu inscripțiile corespunzătoare. Fiecare participant la concurs trebuie să aibă un număr (de dorit și pe piept și pe spate).

O problemă foarte importantă este aceea a începerii concursurilor la ora stabilită; acest lucru permite să nu se modifice ora starturilor în serii, a jocurilor etc. Orice modificare în orarul programului de concurs obosește atît pe participant cît și pe spectator.

Tot atît de important este ca arbitrii să respecte cu strictețe regulile ramurii de sport respective, să ia decizii rapide și exacte și să comunice cît mai repede rezultatele probelor, aducîndu-le la cunoștința participanților și spectatorilor. Greșelile de arbitraj, anularea sau luarea întîrziată a unei decizii, nu numai că se reflectă asupra stării de spirit și a rezultatelor participanților, ci subminează autoritatea organizatorilor și arbitrilor. Acest lucru este inadmisibil chiar la concursurile de mică importanță din cadrul școlii și cu atît mai mult la spartachiadele de o amploare mai mare.

Stabilirea rezultatelor cuprinde: stabilirea locurilor ocupate în fiecare probă și a clasamentului general (în cazul clasamentului complex), premierea sau alte moduri de stimulare a învingătorilor (citirea ordonanței pe școală, înmînarea insignelor B.G.T.O. și G.T.O. celor care au trecut complet normele etc.), precum și punerea în ordine a locurilor pe care s-au desfășurat concursurile. Trebuie să se țină evidența și să se strîngă toate aparatele, inventarul, brasierele arbitrilor, numerele participanților, indicatoarele, lozincile etc. Procesele-verbale de arbitraj trebuie înaintate a doua zi organizației care omologhează rezultatele concursurilor.

Acestea sînt cerințele principale referitoare la desfășurarea concursurilor sportive. Asigurarea nivelului înalt al concursurilor și mai ales al celor de masă nu este o problemă atît de ușoară. Ea depinde nu numai de capacitatea și sforțările organizatorilor. Orice sportiv tînăr trebuie să acorde ajutor activ pentru desfășurarea în bune condițiuni a concursurilor.

Numai în cazul respectării de către organizatori

și participanți a tuturor regulilor, concursurile sportive vor fi un excelent mijloc de verificare a gradului de antrenament al tinerilor sportivi și a creșterii performanțelor lor, un mijloc de verificare și educare a calităților de voință și morale. Concursurile bine organizate și desfășurate constituie cel mai bun mijloc de propagandă și de antrenare a tineretului în practicarea activă a culturii fizice și sportului.

Participanții la concurs trebuie să facă de asemenea față unor mari cerințe.

Prima cerință obligatorie este pregătirea multilaterală, adică fizică, tehnico-sportivă, morală și de voință a participanților la concurs. Conținutul acestei pregătiri vă este cunoscut din capitolul precedent. O importanță tot atît de mare o are și comportarea participanților la concursuri.

Participantul trebuie să vină la timp la locul de desfășurare a concursului și să-și anunțe sosirea reprezentantului său (căpitanului sau șefului echipei), iar în concursurile deschise (cu înscrierea la start), arbitrului de pe lîngă participanți sau secretarului.

Toți participanții trebuie să poarte echipamentul sportiv al colectivului lor, al asociației, raionului sau orașului pentru care concurează. Echipamentul trebuie să fie curat și îngrijit. Prezentarea la concurs într-un maiou vechi, nu prea curat, iar iarna în palton în loc de scurtă sau trening reprezintă o desconsiderare a colectivului propriu sau a tovarășilor de sport. Elevul-sportiv sovietic trebuie să fie nu numai un om educat, sănătos, călit, ci să aibă o înfățișare exterioară frumoasă, civilizată.

O însemnătate și mai mare are starea îngrijită a inventarului sportiv. După cum am mai arătat, la adevăratul sportiv inventarul personal este întot-

deauna într-o ordine exemplară. Acesta este de asemenea unul din indicii gradului de civilizaţie al sportivului.

Desigur că aţi văzut nu o dată şi poate v-aţi dat seama din proprie experienţă cît de multe neplăceri au începătorii participanţi care se prezintă la concursuri într-un echipament greu şi incomod, care-i face să transpire chiar înainte de a lua startul (de pildă, la schi); cît de necăjit eşti cînd nu ai posibilitatea să-ţi dirijezi schiurile din cauza legăturilor proaste; cît de neplăcut este cînd te întrec adversari mai slabi numai pentru că schiurile nu sînt unse cu ceara corespunzătoare condiţiilor atmosferice, pentru că patinele nu sînt ascuţite sau cauciucurile bicicletei sînt slab umflate etc. Cît de necăjit este gimnastul cînd exerciţiul nu-i reuşeşte pentru că mîinile-i alunecă pe bară (a uitat să şi le frece cu magneziu), cînd în jocurile sportive eşti handicapat din cauza unei rachete (tenis) sau crose (hochei) greşit alese.

Succesul depinde deseori de încălţămintea adecvată, confortabilă, la alergare, sărituri, aruncări, gimnastică, jocuri sportive, box, lupte, alpinism, marşuri turistice. Nu uitaţi acest lucru pentru a evita multe înfrîngeri şi insuccese. Nu uitaţi de asemenea să puneţi în valiză (sau în servietă) un prosop şi săpun, pentru a vă spăla bine după terminarea concursului!

Să presupunem că aţi ţinut seama de toate şi aţi pregătit tot ceea ce vă este necesar pentru a participa la concursuri. Acum nu vă rămîne decît să vă demonstraţi pregătirea individuală, dîrzenia şi victoria personală sau a echipei va fi de partea voastră... Se pune însă întrebarea: este oare atît

de simplu pentru un începător care nu are experiență, să-și mobilizeze forțele în momentele hotărîtoare, să-și valorifice complet cunoștințele și deprinderile tehnice, dobîndite în perioada antrenamentului ?

Să urmărim desfășurarea unui concurs oarecare. Ca exemplu vom lua un concurs de atletism și unul de jocuri sportive, ca fiind cele mai cunoscute majorității cititorilor.

În ziua concursurilor participanții trebuie să evite pe cît posibil orice oboseală inutilă. Dacă concursul sau jocul se desfășoară într-o zi obișnuită de școală (seara), elevul trebuie să-și acorde o odihnă completă după lecții. Înainte de a se îndrepta spre locul concursului se recomandă să stea culcat sau să șadă într-o poziție comodă (semiculcat) timp de o oră. Pînă ajunge la locul de concurs, ușoara moleșeală provocată de această odihnă, va trece.

Dacă concursurile se desfășoară într-o zi liberă și nu dimineața, nu se recomandă ca elevul să rămînă inactiv sau culcat cîteva ore (cu atît mai mult cu cît în acest timp el se gîndește mereu la concursul care îl așteaptă). E mai bine să-și aleagă o ocupație oarecare, nu prea obositoare, să-și controleze echipamentul și inventarul personal și vremea va trece pe neobservate.

El trebuie să sosească la locul concursului cu cîtva timp înainte și în nici un caz să nu întîrzie. Acest lucru îi va da posibilitatea să se echipeze fără grabă, fără să se frămînte, să se sfătuiască cu căpitanul echipei sau cu antrenorul. Foarte util e să examineze locul de concurs și să-și noteze în minte toate particularitățile lui: atleții — starea terenului, a pistei, a sectoarelor pentru

sărituri şi aruncări, intensitatea vîntului, iar participanţii la jocuri — aspectul general al terenului, poziţia porţilor sau a plasei faţă de punctele cardinale, lumina (de unde vine soarele), duritatea solului etc. Acest lucru va scuti pe participanţi de surprize în desfăşurarea concursurilor.

Apoi trebuie să urmeze „încălzirea". Pentru atleţi încălzirea va consta dintr-o alergare de antrenament cu sprinturi, exerciţii de gimnastică, apoi alergare lentă cu trecerea la mers. Săritorilor în înălţime le place să execute cîteva sărituri de probă, iar aruncătorilor — cîteva aruncări convenţionale (avîntări). Pentru participanţii la jocuri, exerciţiile de gimnastică vor fi altele, iar în încheiere sînt posibile 2—3 sprinturi scurte. În afară de aceasta, unora le place să se antreneze puţin cu mingea înainte de începerea jocului — prin pase, verificarea preciziei serviciului, a loviturilor la plasă (volei, tenis) sau a loviturilor la poartă (fotbal, hochei, handbal), a aruncărilor la coş (baschet).

Durata şi tempoul unei astfel de încălziri depind de starea generală, de deprinderi şi de caracterul concursurilor ce urmează să aibă loc. În general, pentru începători, încălzirea durează cel mult 3—5 minute.

După încălzire, sportivul trebuie să se odihnească cîteva minute sau să meargă lent pentru a nu-şi pierde vioiciunea acumulată, sau cum se spune, tonusul. În aşteptarea intrării în concurs (serii, încercări la săritură, încercări la aruncare) sportivul trebuie să se odihnească neapărat la umbră, deoarece aşteptarea în soare este dăunătoare. Aşteptînd în soare, sportivul cheltuieşte inutil energie înainte de începerea concursului.

Sportivul trebuie să se prezinte la start (pe teren) la prima chemare a starterului sau arbitrului. Graba provocată de întîrziere nu-i va da posibilitate să se pregătească în liniște pentru start (pentru sărituri, aruncări) și îl va scoate din tempoul obișnuit. Rezultatul poate să scadă considerabil.

O cauză a insuccesului poate fi de asemenea starea morală nesatisfăcătoare a începătorului înainte de concurs. Starea de spirit echilibrată sau ușoara surescitare trebuie considerate ca fiind cele mai de dorit. Gîndurile sportivului trebuie să fie concentrate asupra exercițiului pe care îl va executa (alergarea, săriturile, aruncările, jocul).

În acest moment de o deosebită însemnătate, este primejdioasă frămîntarea excesivă, așa-zisa „stare febrilă“ de la start. Nu mai puțin primejdioase sînt însă autoliniștirea, înfumurarea. Prima este legată de cheltuirea prematură a forțelor nervoase și fizice; a doua face deseori ca începătorul, plin de încredere în sine, să-și declanșeze energia atunci cînd este prea tîrziu, „să recupereze“, și astfel ajunge la finiș fără să depună nici jumătate din eforturile de care e capabil pentru obținerea victoriei. La sărituri, de pildă, renunțînd la o înălțime oarecare (fapt admis de regulament) acești sportivi nu reușesc uneori să treacă înălțimea următoare și se clasează printre ultimii; în jocurile sportive servesc sau trag neglijent (la volei), joacă mai mult „pentru poză“ decît pentru rezultat, driblează fără scop și apoi trag pe lîngă poartă (sau nu nimeresc coșul) în loc să paseze la timp mingea coechipierului.

Acești jucători, chiar dacă sînt bine pregătiți din punct de vedere fizic și tehnic, nu sînt apreciați

în echipe. Faptul se înțelege de la sine, deoarece ei sînt de cele mai multe ori cauza înfrîngerilor.

Așadar, stăpînirea de sine, atenția, hotărîrea fermă de a învinge sînt chezășia succesului la start sau înainte de începerea jocului!

Dar iată că lupta sportivă pe pistă (sau jocul) a început. Care sînt dificultățile sau elementele-surpriză de care trebuie să țină seama sportivul începător în procesul concursurilor?

Cunoașterea suficientă a tehnicii ramurii de sport respective și gradul suficient de antrenament oferă o mare superioritate. Aceste două elemente permit sportivului să execute cu siguranță orice exerciții necesare în desfășurarea concursurilor, să-și concentreze la maximum eforturile la momentul oportun pentru a întrece pe adversar (sau pentru a cîștiga jocul).

Cum se poate însă ghici acest moment pentru a nu pierde șansele sigure de victorie?

În acest scop, sportivul trebuie să stăpînească bine tactica sportului (jocului) respectiv și să aibă înalte calități morale și de voință.

Cunoașterea tacticii îl ajută pe sportiv să învingă și să cîștige în orice ramură de sport nu numai prin forță sau rezistență, ci prin justa cheltuire a forțelor de-a lungul concursului. În orice ramură de sport, fie alergare, înot, joc, box etc., sportivul trebuie să aibă un plan tactic al concursului, să știe să impună adversarilor tactica, tempoul și ritmul care îi convin.

În ce constă acest plan tactic? Să luăm de pildă, concursurile de alergare. În alergarea pe distanțe scurte tactica este relativ simplă, deoarece aproape întotdeauna alergătorii trebuie să alerge

cu viteză maximă. În alergările pe distanțe mijlocii, tactica este mai variată. În general, în aceste probe se pot delimita următoarele tipuri de alergători. Unii, care nu au un sprint rapid în finiș, aleargă uniform pe tot parcursul, căutînd să-și întreacă adversarii în așa fel, încît aceștia să nu-i poată depăși la finiș pe linie dreaptă. Aceștia sînt așa-zișii alergători de tempo.

Alții, care aleargă bine pe distanțe scurte, atunci cînd participă în alergarea pe distanțe mijlocii, folosesc de obicei o altă tactică. Ei aleargă în spatele alergătorilor celor mai puternici (sau în spatele unuia din alergători) care conduc alergarea și parcurg în același tempo o mare parte a distanței. În momentul în care pînă la linia de sosire mai rămîn 100—150 m ei sprintează (accelerează alergarea), întrec pe alergătorii aflați în față și termină în plină forță.

Este momentul să arătăm că adversarul trebuie depășit în partea exterioară a pistei și nu pe turnantă, ci pe linia dreaptă, deoarece în caz contrar este inevitabilă parcurgerea inutilă a cîtorva metri în plus.

Există alergători care obțin victoria prin alte procedee, de pildă prin sprinturi neașteptate (pentru adversar) pe diferite porțiuni ale distanței. Nu trebuie să se uite însă nici faptul că aceste sprinturi consumă și pe cei care le inițiază. Ele tulbură respirația și necesită o mare rezervă de forțe (necheltuite încă) pentru a nu micșora tempoul ridicat al alergării pînă la finiș.

În crosuri, tactica se complică prin faptul că alergătorii trebuie să alerge pe porțiuni diferite în ceea ce privește solul, relieful (la deal, la vale, prin hîrtoape etc.), să treacă diferite obstacole. În aceste

cazuri, încă în perioada antrenamentului, sportivii trebuie să stabilească care sînt procedeele de alergare cele mai convenabile și mai corespunzătoare forțelor lor, să hotărască cum să parcurgă diferitele porțiuni și în ce tempo.

Aceste scurte observații referitoare la tactica alergătorilor sînt valabile, cu oarecari ajustări, și în alte ramuri de sport, legate de deplasarea pe o anumită distanță: înot, canotaj, schi, patinaj viteză, călărie, ciclism.

Mai complicată este tactica ramurilor de sport în cazul luptei directe cu adversarul (box, lupte, scrimă) și la jocurile sportive. Ne este imposibil să expunem pe scurt particularitățile tacticii în toate ramurile. De aceea ne vom limita la două exemple.

În jocurile sportive procedeele tactice sînt cele mai variate. Aici este vorba nu numai de planul tactic al unui singur sportiv, ci de al întregii echipe care trebuie să acționeze omogen, legat, pentru a obține victoria. În jocuri ca fotbalul, hocheiul, baschetul se mai adaugă și tactica individuală a jucătorilor. Combinațiile tactice se stabilesc nu numai pentru întregul joc, ci și pentru prima sau a doua jumătate a jocului, la tenis — pentru primul set și seturile următoare, la volei — pentru mingile servite de jucătorii din echipa ta și pentru mingile servite de adversar etc. Despre toate acestea vă va vorbi mai amănunțit profesorul de educație fizică, antrenorul sau sportivul care vor vizita școala cu prilejul consfătuirii cu activul de cultură fizică.

La box, combinațiile tactice se stabilesc pe reprize și chiar pe porțiuni de reprize (începutul, mijlocul, sfîrșitul). Dar, la box, lupte, scrimă, la fel ca și la jocurile sportive, tactica stabilită poate fi înfăptu-

ită numai dacă sportivul reuşeşte să înfrîngă tactica adversarului.

Unele greşeli, comise la început, sînt aproape inevitabile, însă trebuie reduse la minimum şi lichidate cît mai repede.

Nu e de loc plăcut să-i urmăreşti pe sportivii tineri care suferă insuccese şi dezamăgiri la începutul practicii lor sportive pentru că şi-au însuşit în mod insuficient procedeele tehnice fundamentale, pentru că nu şi-au însuşit regulile ramurii de sport respective sau condiţiile de bază ale concursului respectiv. Iată-i pe tinerii atleţi alergînd nu în apropierea bordurii (pe coardă), ci prin mijlocul pistei, parcurgînd astfel zeci de metri în plus ; iată-i sărind cu 20—30 cm mai jos sau cu un metru mai aproape decît ar fi putut, pentru că nu ştiu să-şi fixeze elanul la săriturile în înălţime şi în lungime ; iată-i înfrînţi la box pentru simplul fapt că nu ştiu care sînt loviturile pe care le punctează arbitrii ; iată-i primind un punctaj inferior la gimnastică, deoarece îşi permit modificări la exerciţiile de clasificare prevăzute de program; iată-i abandonînd alergarea, cursa de înot, cursa de schi şi de ciclism pentru că au un start slab etc.

Toate acestea depind, bineînţeles, în primul rînd de conducătorii care înscriu pe începători în concurs, fără să le asigure instruirea şi antrenamentul necesar. Multe depind însă şi de atitudinea conştientă a sportivilor tineri. De cîte ori nu se întîmplă ca tinerii sportivi să participe la concursuri fără să studieze temeinic tehnica şi regulile ramurii de sport respective, fără să se antreneze bine sau să se supună controlului medical ?

Succesele voastre în concursuri vor corespunde întotdeauna gradului vostru de pregătire în vederea

acestor concursuri și existenței calităților de voință, în primul rînd a hotărîrii de a lupta pînă la capăt pentru onoarea echipei, a școlii, a colectivului vostru sportiv.

In legătură cu aceasta, eminentul pedagog sovietic, A. S. Makarenko a scris următoarele: „Se întîmplă foarte des ca primul succes să provoace o supraestimare a forțelor proprii, o atitudine de dispreț față de ceilalți și convingerea că victoriile se obțin repede. Ulterior, toate acestea se vor oglindi în incapacitatea de a înfrunta obstacolele mai mari. Tinerii trebuie să aibă o atitudine ponderată față de succesele și insuccesele lor, să tempereze orice înfumurare, să-și educe atitudinea de stimă față de forțele adversarului, să-și îndrepte atenția asupra organizării antrenamentului și disciplinei în echipă".

Iată ce spune multilaterala sportivă sovietică Alexandra Ciudina, maestră emerită a sportului, campioană și recordmană a U.R.S.S. și campioană de atletism a celei de a XV-a Ediții a Jocurilor Olimpice:

„Eu nu aș fi reușit să stabilesc recordul mondial la pentatlon dacă nu aș fi depus o muncă intensă de antrenament, o muncă grea și nu întotdeauna plăcută. Aptitudinile și calitățile naturale trebuie dezvoltate. Stima noastră se cuvine numai sportivului care nu stă pe loc, ci care învață și se perfecționează. Dacă ai învins astăzi meriți toată cinstea și laudele! Nu uita însă că mîine trebuie să fii mai puternic și mai bun decît ieri!".

Cu aceste cuvinte sînt fără îndoială de acord toți campionii și maeștrii sportului sovietic. Vă sfătuim și pe voi să le țineți minte.

*
* *

Incepătorii în sport sînt frămîntați deseori de unele probleme care ar putea să pară naive sportivilor experimentați. De pildă: se poate evita „punctu' mort" în alergare și în alte feluri de concursuri, legate de o încordare îndelungată? Ce este „a doua respirație"? Cum trebuie să se comporte dacă sorții au făcut ca sportivul să nimerească în aceeași serie de alergare, de înot, sau să se prezinte pe ring cu un bun prieten cu ocazia disputării campionatului raionului sau orașului? Trebuie sau nu continuat concursul dacă sportivul riscă să se claseze printre ultimii? Cum trebuie să se comporte sportivul în ziua concursului dacă se simte bolnav?

Incepătorii sînt frămîntați de zeci de probleme de acest fel înainte de începerea concursurilor și chiar în timpul desfășurării lor.

Deseori tinerii sportivi sau sportive rezolvă aceste probleme după propria lor apreciere sau după sfaturile unor oameni care nu se pricep în sport.

Desigur că trebuie să le dăm soluții la toate aceste întrebări și la altele asemănătoare.

Sportivii numesc „punct mort" acea îngreuiere în respirație sau acea senzație de sufocare care intervine aproximativ după primul minut de alergare intensă sau de alte mișcări ce se succed ritmic, de pildă la schi, patinaj, înot, canotaj. Cauzele apariției „punctului mort" sînt de obicei acumularea în organism a unui surplus de acid carbonic, de acid lactic, tulburările în circulația sîngelui. In timpul unei alergări rapide, în timpul unei curse rapide de înot sau de schi, sportivul simte o lipsă de aer, slăbiciune, este cuprins de dorința de a înceta alergarea și de a abandona. Dar, după cîteva clipe organismul revine de obicei la normal și sportivul continuă cu succes întrecerea.

La oamenii sănătoşi, bine antrenaţi, „punctul mort" se simte slab, apare mult mai tîrziu şi dispare mult mai repede.

Prin „a doua respiraţie" se înţelege de obicei acea senzaţie de uşurinţă în respiraţie şi acea ameliorare a stării generale care apare după depăşirea „punctului mort".

In concursurile pe echipe, membrii unui colectiv trebuie să se ajute reciproc, bineînţeles în limitele permise de regulament. Dacă sportivul trebuie să lupte împotriva unui tovarăş de echipă sau împotriva unui prieten al său, el trebuie să lupte cinstit şi dîrz. Sportul sovietic educă sentimentul de tovărăşie, însă nu cere sportivului să renunţe la succesele sportive din greşita interpretare a sentimentelor de prietenie.

Dacă un sportiv nu are şanse să se numere printre primii într-un concurs, acest lucru nu trebuie să-l determine să abandoneze concursul şi cu atît mai mult să abandoneze sportul în general. Din păcate însă, acest lucru se întîmplă deseori sub impresia primului insucces.

Analizaţi-vă greşelile, antrenaţi-vă, îmbunătăţindu-vă tehnica. Fără îndoială că la următoarele concursuri rezultatele vor fi mult mai bune. Numai oamenii fără resurse sufleteşti abandonează o întrecere din pricina unui greşit sentiment al ruşinii. Spectatorii conştienţi nu vor condamna niciodată pe cei care au pierdut dacă vor lupta curajos pînă la capăt.

Dacă vă simţiţi bolnavi înainte de concurs trebuie să înştiinţaţi imediat antrenorul sau căpitanul echipei pentru ca aceştia să vă poată înlocui. Un sportiv bolnav nu are dreptul să concureze şi afară

de aceasta nu va aduce nici un folos colectivului. Dacă motivul indispoziţiei s-a produs chiar înainte de începerea concursului, sportivul trebuie să anunţe arbitrul şi pe reprezentantul colectivului său. Nimeni nu-l va putea acuza pe sportiv pentru îmbolnăvirea neaşteptată sau pentru un accident întîmplător.

Deosebit de prudente trebuie să fie fetele sportive care sînt mult mai expuse din acest punct de vedere şi care deseori trebuie să întrerupă provizoriu practicarea sportului. Se interzice cu desăvîrşire ca sportivele bolnave să fie obligate, în ziua concursului, să alerge, să înoate, să joace etc.

Intr-un fel asemănător sau aproximativ asemănător se poate răspunde la întrebările începătorilor. In practică, numărul acestor întrebări este nelimitat şi nu poate fi epuizat în cartea de faţă. Răspunsurile vor fi date de antrenori, profesori, de literatura sportivă şi de propria experienţă a tinerilor sportivi.

Nădăjduim că experienţa tinerilor sportivi va creşte cu fiecare nou sezon sportiv, cu fiecare concurs în care sportivii participă sau cu fiecare concurs în care urmăresc tehnica şi tactica sportivilor clasificaţi şi a maeştrilor.

Vă sfătuim să frecventaţi cît mai des marile concursuri şi nu numai în calitate de spectatori şi „suporteri", ci pentru studierea atentă a tehnicii sportive şi tacticii maeştrilor.

Rolul concursurilor sportive ca una din metodele de educare şi verificare a performanţelor tinerilor sportivi este foarte mare.

Aceasta obligă pe sportivi să se prezinte bine pregătiţi la concursuri, să cunoască şi să respecte

cu stricteţe regulile, să fie dîrzi în obţinerea victoriei, însă să îndeplinească cinstit toate condiţiile concursului şi să nu uite de sentimentul de tovărăşie faţă de parteneri şi adversari, care sînt sportivi ca şi ei.

Printr-o muncă de instruire şi printr-un antrenament perseverent trebuie să luptaţi pentru a creşte de la concurs la concurs. Treceţi normele B.G.T.O. şi G.T.O. la concursuri şi pregătiţi-vă pentru trecerea normelor de clasificare sportivă.

Analizaţi-vă sistematic performanţele şi lipsurile şi supuneţi-vă controlului medical.

Ţineţi minte că victoria în concursuri este numai una din numeroasele trepte care vă conduc spre noi performanţe sportive, spre culmile sportului sovietic.

Străduiţi-vă să vă ridicaţi în rîndurile celor mai buni sportivi sovietici, să obţineţi noi recorduri pentru gloria colectivului vostru, a oraşului natal, a regiunii, pentru gloria marii patrii sovietice!

CUPRINS